

ONKS PÄIHTEIS SWÄGÄÄ?

Nuorten ennaltaehkäisevän
päihdevalistustapahtuman järjestäminen

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaalialan koulutusohjelma
Hoitotyön, terveydenhoitotyön ja
sosiaalipedagogisen aikuistyön
suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Petri Kukkola
Niina Paavilainen
Lotta Tolonen
Tiia Tuppurainen
Johanna Vainio

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma; Sosiaalialan koulutusohjelma

KUKKOLA PETRI
PAAVILAINEN NIINA
TOLONEN LOTTA
TUPPURAINEN TIIA
VAINIO JOHANNA

Onks päihteis swägää?
Nuorten ennaltaehkäisevän
päihdevalistustapahtuman
järjestäminen

Hoitotyön, terveydenhoitotyön & sosiaalipedagogisen aikuistyön
suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 70 sivua, 13 liitesivua

Kevät 2015

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli nuorten ennaltaehkäisevä päihdetyö. Ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä pyritään kannustamaan päihteettömiin elintapoihin sekä lisäämään tietoutta päihteistä. Päihdehuolto- ja raittiustyölaki velvoittavat kunnat ehkäisevään päihdetyöhön. Ehkäisevällä päihdetyöllä vaikutetaan esimerkiksi päihdetietoisuuteen ja asenteisiin, päihteiden käyttöön sekä olosuhteisiin, jotka aiheuttavat päihteiden käyttöä ja sitä tukevaa kulttuuria. Tässä opinnäytetyössä nuorilla tarkoitetaan 11–15-vuotiaita ja päihteillä tupakkaa, nuuskaa, alkoholia ja kannabista sekä esipäihteillä energiajuomia.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea Sysmän kuntaa ehkäisevässä päihdetyössä kohdentamalla se nuoriin. Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää nuorten ennaltaehkäisevä päihdevalistustapahtuma Sysmän koulujen 5.–9.-luokkalaisille. Tapahtuman tavoitteena oli lisätä sysmälaisten nuorten päihdetietoisuutta, saada heidät keskustelemaan päihteiden käytöstä ja niistä aiheutuvista haitoista sekä ajattelemaan omia elämänarvojaan ja -asenteitaan koskien päihteiden käyttöä. Tapahtuman tavoitteena oli myös jakaa nuorille tietoa päihteettömistä toimintatavoista, keinoista kieltäytyä päihteiden käytöstä ja kehittää paineensietokykyä koskien nuorten keskuudessa tapahtuvaan päihteiden käyttöön.

Mittasimme päihdevalistustapahtuman tavoitteiden saavuttamista palautelomakkeilla, jotka jaoimme nuorille. Palautteiden perusteella nuorten päihdetietoisuus lisääntyi eniten energiajuomien sekä tupakan ja nuuskan kohdalla. Nuorten päihdetietoisuus lisääntyi myös muiden tapahtumassa käsiteltyjen päihteiden ja niiden haittojen osalta. Sysmässä 5.–9.-luokkalaisten päihteiden käyttö oli vähäistä rasteilla tehtyjen havaintojen sekä palautelomakkeiden pohjalta. Näin ollen päihteiden käytön vähentämistä ei juurikaan tapahtunut.

Asiasanat: päihdevalistus, ennaltaehkäisevä päihdetyö, nuoret, päihteet

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing and social services

KUKKOLA PETRI
PAAVILAINEN NIINA
TUPPURAINEN TIIA
TOLONEN LOTTA
VAINIO JOHANNA

Is there a swag on intoxicants?
Intoxicant Enlightenment for Young
People

Bachelor's Thesis in nursing, public health nursing and social services, 70
pages, 13 pages of appendices

Spring 2015

ABSTRACT

This functional thesis was about preventive intoxicant work for the young. The purpose of preventive intoxicant work is to encourage people to healthier ways of life and to increase knowledge of intoxicants. The law of intoxicant care and sobriety work obligate local councils to preventive intoxicant work. With that work you can have an impact for example on knowledge, attitudes and usage of intoxicants or circumstances, which support the usage. In this thesis by "young" we mean youngsters from the age of 11 to 15 and intoxicants are tobacco, snus, alcohol and cannabis and pre-intoxicants are energy drinks.

The purpose of this thesis was to support municipality of Sysmä in preventive intoxicant work by allocating it for young. The objective of this thesis was to arrange a preventive intoxication education event to 5th–9th graders in Sysmä. The objective of this event was to increase youngster's knowledge about intoxicants and to make them talk about their use. The aim was also to get them discuss drug-related harms and ponder their own values of life and attitudes on substance abuse and to share information on functions which are non-related to intoxicants, 'how to say no' and develop tolerance to substance abuse pressure.

We gave feedback forms to youngsters to evaluate the aims of the preventive intoxicant event. Based on the forms the knowledge increased the most with energy drinks, tobacco and snus. There was also improvement on knowledge with other substances of the event. According to our observations and feedback forms substance abuse rates were low with 5th–9th graders in Sysmä. That was why there was hardly any decrease in the use of substance abuse.

Key words: intoxicant education, preventive substance abuse work, youth, intoxicant

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	2
2	PÄIHDEVALISTUSTAPAHTUMAN TAUSTA	3
2.1	Toimeksiantaja ja budjetti	4
2.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	5
3	TIEDONHAUN KUVAUS	6
4	NUORET JA PÄIHTEET	8
4.1	Nuoret	8
4.1.1	Nuorten ohjaaminen	10
4.2	Nuorten päihteiden käyttö	11
4.2.1	Nuorten tupakan ja nuuskan käyttö	11
4.2.2	Nuorten alkoholin käyttö	13
4.2.3	Nuorten energiajuomien käyttö	16
4.2.4	Nuorten kannabiksen käyttö	17
4.3	Nuorten ennaltaehkäisevä päihdetyö	19
4.4	Kokemusasiantuntija ennaltaehkäisevässä päihdetyössä	22
4.5	Aikaisemmat projektit	23
5	PÄIHDEVALISTUSTAPAHTUMAN TAVOITE JA TARKOITUS	26
6	PÄIHDEVALISTUSTAPAHTUMAN TOTEUTUS	28
6.1	Aloitukset molempina päivinä	30
6.2	Tupakka ja nuuska -rasti	31
6.3	Alkoholi-rasti	35
6.4	Energiajuomat-rasti	39
6.5	Kannabis-rasti	41
6.6	Päihteettömyys-rasti	44
6.7	Tapahtuman purku -rasti	51
7	PÄIHDEVALISTUSTAPAHTUMAN ARVIOINTI	52
7.1	Toteutuksen arviointi	54
7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	55
8	POHDINTA	57
8.1	Opinnäytetyöprosessin kuvaus ja arviointi	57
8.2	Kehittämisideat	59

LÄHTEET

61

KUVALÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Ennaltaehkäisevä päihdetyö kuuluu olennaisena osana terveyden edistämiseen ja päihdehaittojen ehkäisyssä tärkein työ tehdään paikallisella tasolla. Ehkäisevässä päihdetyössä pyritään vähentämään ja ehkäisemään päihdehaittoja, päihteiden kysyntää, saatavuutta ja tarjontaa sekä edistämään päihteettömiä elintapoja. Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu myös vaikuttaminen päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin, oikeuksiin ja käyttötapoihin, päihdeilmiöiden ymmärtäminen ja hallitseminen sekä päihdehaitoilta suojaavien tekijöiden ja riskitekijöiden huomioon ottaminen. Lapsilla ja nuorilla on oikeus ajantasaiseen, asialliseen sekä monipuoliseen tietoon päihteistä. (Jokinen 2006, 6–8.) Suomessa päihdetyötä ohjaavat raittiustyölaki (828/1982) sekä päihdehuoltolaki (41/1986), joiden tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä totuttaa kansalaiset terveisiin elämäntapoihin ohjaamalla heitä välttämään päihteiden käyttöä. Raittiustyön luominen on ensisijaisesti valtion ja kuntien tehtävä. (Päihdehuoltolaki 41/1986, 1 §; Raittiustyölaki 828/1982, 1 §, 2 §.)

Järjestimme toiminnallisen ja ennaltaehkäisevän päihdevalistus-tapahtuman Sysmän koulujen 5.–9.-luokkalaisille, jolla pyrittiin vaikuttamaan nuorten päihdetietouteen ja luomaan keskustelua päihteistä nuorten keskuudessa. Vuorovaikutteisen keskustelun tarkoituksena oli herättää nuorissa oivalluksia, ajatuksia elämäntavoista ja -arvoista sekä rohkaista heitä kohti päihteettömyyttä. Tapahtumassa pyrittiin luomaan aktiivisia keskusteluhetkiä sekä ajattelu- ja oppimisprosessin tilanteita. Perusteleminen, neuvominen, vertaileminen ja selittäminen tukee tietoista vertaisoppimista, jota tapahtumalla haettiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014e; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014f.)

Yhteiskunta tarvitsee nuorten kansalaistensa terveisiin elämäntapoihin johdattavaa valistusta ja kasvatusta, joka muotoutuu paikallisiin olosuhteisiin soveltuen toimijakohtaisten ratkaisujen kautta (Ulvinen 2010, 22–23). Opinnäytetyön ja päihdevalistustapahtuman tavoitteena oli lisätä

nuorten päihdetietoisuutta, jonka avulla pyrittiin saamaan nuoret joko vähentämään päihdekokeiluja, kokonaan lopettamaan ne tai ehkäisemään varhaisten päihdekokeilujen alkamista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea Sysmän kuntaa ehkäisevässä päihdetyössä järjestämällä päihdevalistustapahtuma nuorille. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Sysmän kunta ja idea työlle sekä tapahtumalle tuli Hartola-Sysmän PETE-työryhmältä. Yhteyshenkilönä toimi Sysmän kunnan nuoriso- ja liikunta-päällikkö Tuija Pessa. Päihdevalistustapahtumasta pyrittiin järjestämään nuoria aktivoiva, toiminnallinen, ajatuksia ja kiinnostusta herättävä. Tapahtumassa haluttiin esittää päihteisiin liittyviä asioita nuorille tekemisen ja keskustelun kautta. Työssä esitellään päihdevalistustapahtumaan liittyviä käsitteitä, toimeksiantaja, itse tapahtuma ja sen suunnittelu, toteutus ja arvio sekä pohdintaa kokemuksista ja toiminnoista.

2 PÄIHDEVALISTUSTAPAHTUMAN TAUSTA

Opinnäytetyön idea tuli Hartola-Sysmän PETE-työryhmältä. PETE eli Päijät-Hämeen ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö kokoaa yhteen päijäthämäläisiä ehkäisevän ja edistävän työn tahoja ja toimijoita. Ryhmään kuuluu sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisia sekä päivähoitoon, koulun, nuorisotoimen ja järjestöjen edustajia. He hakivat Lahden ammattikorkeakoululta opiskelijaryhmää, joka voisi järjestää Sysmän koulun 5.–9.-luokkalaisille ennaltaehkäisevän päihdevalistustapahtuman. Tapahtuman toivottiin olevan toiminnallinen eikä luentomainen. Yhteys-henkilönä tapahtumaan liittyen toimi Sysmän kunnan nuoriso- ja liikuntapäällikkö Tuija Pessa. (Pessa 2015.)

Ajatus järjestää Sysmän koululaisille ennaltaehkäisevä päihdevalistus-tapahtuma esitettiin PETE-työryhmän kokouksessa keväällä 2014. Työryhmän koordinaattorina toimii Tuija Kajasrinne. Työryhmän jäsenet järjestävät alueella erilaisia tapahtumia ja tempauksia, kuten muun muassa Älä välitä -kampanja keväällä koulujen loppuessa, joka koskee alkoholin välittämistä alaikäisille. Lisäksi PETE-työryhmä on järjestänyt jo useamman kerran Sysmässä ja Hartolassa kokemuskirjaston. Kirjastosta voi yhden iltapäivän ajan lainata eläviä kirjoja, joina ovat olleet muun muassa 'Tyttö ja Pullon Henki', 'Elävä pulloposti', poliisi, 'Narkkarin äiti' ja 'Läheisriippuvainen'. Kirjojen tarinat ovat liittyneet päihteisiin tai mielenterveyteen. (Pessa 2015.)

Tapahtuman toteutusta varten koottiin moniammatillinen opiskelijaryhmä, joka koostui kolmesta sairaanhoitajaopiskelijasta, yhdestä sosionomi- ja yhdestä terveydenhoitajaopiskelijasta. Moniammatillisuuden peruslähtö-kohtana on uusien näkökulmien saaminen sekä tiedon laajentuminen. Ammattiryhmien ydinosuamista pyrittiin hyödyntämään ja tietämystä haastamaan jokaisen omaan tulevaan ammattiin nähden. Moniammatillisuus ehkäisevässä päihdetyössä koetaan usein rikkaudeksi, mutta se tuo työn tekemiseen myös haasteita. (Ilvonen 2011, 28.)

Työ päihdevalistustapahtumassa keskittyi asiakaslähtöisyyteen, eli tässä tapauksessa se kohdentui nuoriin. Tapahtumaa varten pyrittiin kokoamaan yhteen ammattiryhmien tietoa ja näkökulmia ja yhteistyö haluttiin pitää vuorovaikutteisena. Jokaisen omat ideat ja osaaminen otettiin huomioon, kuitenkin taustalla oli tarkoituksena saavuttaa yhteinen päämäärä. Kaikkien tuli selvittää omaan alaansa liittyvää erityisosaamista tapahtuman laadun saavuttamiseksi. Yhteistoiminnallisuudessa yhdistettiin käytössä oleva tieto ja voimavarat, jotta tavoitteet saavutettaisiin mahdollisimman hyvin. Avoin keskustelu ja eri näkökulmat toivat silti esiin välillä ristiriitoja, jotka pyrittiin hoitamaan lopuksi hyvällä argumentoinnilla. Koko opinnäytetyöprosessi lisäsi työryhmän välistä luottamusta ja yhteistyön sujuvuutta. (Romppanen, Sintonen & Voimanen 2010, 2–3.)

2.1 Toimeksiantaja ja budjetti

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Sysmän kunta ja opinnäytetyömme teimme yhteistyössä Sysmän kunnan nuorisotoimen kanssa. Nuorisotoimi järjestää Sysmässä toimintaa 1.–9.-luokkalaisille oppilaille erilaisten päiväkerhojen avulla, sekä tarjoaa nuorille tarkoitetun nuorisotilan heidän käyttöönsä. Sysmän nuorisotoimi avustaa myös rahallisesti paikallisia järjestöjä sekä tarjoaa tilojaan muille toimijoille. (Sysmän kunta 2015.)

Yhteyshenkilönä toimi Sysmän kunnan nuoriso- ja liikuntapäällikkö Tuija Pessa. Tapahtuman budjetiksi sovimme 300 euroa yhdessä yhteyshenkilön kanssa. Budjetti kului kokonaisuudessaan kilometrikorvauksiin sekä materiaalihankintoihin. Rekvisiittaa sekä materiaaleja hankimme päihdevalistustapahtumaamme varten yhteensä 32 euron edestä. Lahdesta Sysmään ja takaisin kuljimme yhdellä henkilöautolla yhteensä neljä eri matkaa. Päihdevalistustapahtumasamme puhunut kokemusasiantuntija Pasi Tuomailan korvaukseksi sovittiin 0,43 euroa kilometriltä, joten tämä maksoi noin 73 euroa. Korvaukset kaikista kuljetuista matkoista sekä materiaalihankinnoista maksoi Sysmän kunta.

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakouluissa usein vaihtoehtona tutkimuksellisille opinnäytetöille. Työ voidaan tehdä joko yksin, parityönä tai pienryhmässä. Työn suunnittelussa ja toteutuksessa on usein mukana toimeksiantaja, joka voi olla esimerkiksi työharjoittelu-paikka, yritys, koulu tai järjestö. Toiminnallisella opinnäytetyöllä opiskelija pääsee luomaan suhteita työelämään, syventämään jo opittuja tietoja, harjaannuttamaan taitojaan projektitöiden tekemisessä sekä parantamaan ryhmätyöskentelytaitojaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–17.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on valmistaa tuotos, jonka opinnäytetyön toimeksiantaja on tilannut. Tuotos voi olla esimerkiksi jokin työpaikan perehdyttämispäivä, koulun opetusmateriaali tai kuten tässä opinnäytetyössä, konkreettisen tapahtuman toteutus. Toiminnallisuuden lisäksi opinnäytetyö on myös tutkiva ja työhön yhdistyvät teoreettinen tieto sekä raportointi, joka noudattaa tarkasti kirjallisen työn ohjeita. Lähteiden tulee olla luotettavia sekä kirjoittamisen pohjavia ja kriittisiä. Opiskelijan tulee perustella toimintansa hyvin, pohjaten teorian tietoon. Lähteiden, tuotoksen ja oman pohdinnan välillä on tärkeää, että tekstissä on keskustelevalta ote. (Vilkkä ym. 2003, 9–10, 79–82.)

3 TIEDONHAUN KUVAUS

Opinnäytetyöprosessin aikana olimme aktiivisesti yhteydessä eri organisaatioiden henkilöihin ja ammattilaisiin sekä pyysimme heiltä apua ja vinkkejä tapahtuman luomiseen sekä nuorten kanssa toimimiseen. Haastattelimme puhelimitse EHYT ry:n Etelä-Suomen aluekoordinaattoria Heli Vaijaa sekä Peruspalvelukeskus Aavan Sysmän ja Hartolan aluekoordinaattoria Tuija Kajasrinnettä. Lisäksi tapasimme Lahden A-klinikan vastaavan sairaanhoitajan Virpi Koivusen, Irti Huumeista ry:n Kouvolan aluekoordinaattorin Ulla Lipsasen sekä Monon Side ry:n toiminnanohjaajan Mikko Ahtilan kanssa. Vaihdoimme sähköpostiviestejä Lahden kaupungin nuorisopalveluilla työskentelevien päihdetyöntekijöiden kanssa sekä Lahden kaupungin johtavan sosiaalityöntekijän ja Lahden kaupungin nuorisopalveluiden työllisyys- ja erityispalveluiden päällikön kanssa. Haastattelimme myös Sysmän kunnan nuoriso- ja liikuntapäällikköä Tuija Pessaa päihdevalistustapahtuman suunnittelussa ja organisoinnissa.

Tapaamiset ja haastattelut antoivat paljon tietoa ja saimme runsaasti hyödyllisiä materiaaleja ja lähteitä. Saimme myös käytännön vinkkejä ja opastusta tapahtuman toteuttamiseen ja nuorten kanssa toimimiseen. Lisäksi tilasimme lähdemateriaaliksi Nuorisotutkimusseura ry:ltä julkaisun 'Se toimii sittenkin – Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää'.

Päihdevalistustapahtumien toteuttamiseen liittyviä lähteitä löytyi hyvin niukasti. Tapahtumiin liittyvät lähteet olivat suurilta osin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä. Kirjallisuutta etsimme Masto-Finnan avulla. Käyttämämme lähteet ovat 2000-luvulta – vanhin lähde on vuodelta 2002, koska niissä oleva tieto on edelleen ajankohtaista ja kyseisiä lähteitä on käytetty harkiten. Yhtenä aineistojen valintakriteerinä oli tiedon ajankohtaisuus, jonka takia emme käyttäneet vanhempia lähteitä kuin 2000-luvulla julkaistuja. Suurin hyöty tapahtuman suunnitteluun ja toteuttamiseen tuli ammattihenkilöiden haastatteluista ja tapaamisista. Näistä lähteistä saimme ajankohtaista, käytännönläheistä ja konkreettista tietoa.

Aineistojen aihe oli rajattu koskemaan nuoria ja juuri kohderyhmämme ikäluokkaa (5.–9.-luokkalaiset). Lähteiden valintakriteereinä oli, että tiedot koskisivat juuri ennaltaehkäisevää päihdevalistusta ja päihdevalistus-tapahtuman järjestämistä. Tässä kohtaa jouduimme kuitenkin laajentamaan käsitteitä koskemaan yleisesti tapahtuman järjestämistä, koska tutkimuksellista tietoa juuri päihdevalistustapahtuman järjestämisestä oli vähän. Päihteisiin liittyen lähdevalinnat tuli kohdistaa niihin päihteisiin ja esipäihteisiin, joita tapahtumassamme käsitelimme. Haimme tietoa muun muassa seuraavilla hakusanoilla: päihdevalistus, ennaltaehkäisevä päihdetyö, nuoret ja päihteet, alkoholi, tupakka, kannabis, energiajuomat, nuorten päihteiden käyttö.

4 NUORET JA PÄIHTEET

4.1 Nuoret

Nuoruutta on vaikea määritellä tarkalleen tiettyyn ikään kuuluvaksi, sillä nuoret kehittyvät eri tahdissa ja eri tavoin. Yleisesti katsoen nuoruuden ajatellaan alkavan puberteetista eli murrosiästä. Tyypillistä nuorelle on oman fyysisen minän tutkiskelu. Hormonaalisten muutosten vuoksi nuoren keho muuttuu. Fyysinen kehitys johtaa nuoruuden edetessä myös sukukypsyyteen ja seksuaaliseen heräämiseen. Nuoruusiässä kehitystä tapahtuu myös psyykkisellä tasolla, jossa nuori käy läpi omia tunteitaan ja muuttuvaa olemustaan, muodostaen jatkuvasti itsenäisempää identiteettiä. Nuoruuden kognitiiviseen kehitykseen puolestaan kuuluu loogisen ja abstraktin ajattelun taitojen kehittyminen. Sosiaalinen kehitys nuoruusiässä auttaa nuorta saavuttamaan oman sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman. Olennaisesti nuoruusiikään kuuluvat myös eettiset pohdinnat, kysymykset siitä mikä on oikein tai väärin, millaista on hyvä elämä. Lapsuudenkodista saadut arvot ja ihanteet kyseenalaistetaan ja jopa kumotaan. Kodin ja vallitsevan aikuiskulttuurin normien vastustaminen on yksi nuoruuteen kuuluva luonnollinen kehityshaaste. Normeja kyseenalaistamalla nuori muodostaa vähitellen oman maailmankatsomuksensa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2007, 18.)

Sosiaalinen kehitys ilmenee sosiaalisena käyttäytymisenä. Nuorella on odotuksia sekä omasta että toisten käyttäytymisestä. Sosiaaliset normit ovat ryhmän jäsenilleen asettamia odotuksia. Niiden mukaan ryhmä odottaa jäsentensä ajattelevan, tuntevan ja käyttäytyvän. Jos ryhmä suhtautuu kielteisesti normeista poikkeamiseen, nuori kokee paineita toimia ryhmän normien mukaan, vaikka se olisi hänen omien asenteidensa tai arvojensa vastaista. Halu tulla hyväksytyksi ja kuulua ryhmään on nuorella erittäin voimakas, joten kaveripiirin suunnalta tuleva paine on kova. Tämän vuoksi esimerkiksi päihteistä kieltäytyminen voi olla vaikeaa, jos siihen tulee ryhmän suunnalta painostusta. (Aaltonen ym. 2007, 86–87.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat 5.–9.-luokkalaiset eli noin 11–15-vuotiaat. Kyseiseen ikähaarukkaan mahtuu kehitykseltään hyvin eri vaiheissa olevia nuoria. Nuoruus ja siihen olennaisesti kuuluva puberteetti on ihmisen elämässä hyvin nopeiden ja laaja-alaisten muutosten vaihe. Nuori voi kokea olonsa epävarmaksi muuttuvassa kehossa ja ajatukset tulevista muutoksista ja aikuisuudesta voivat tuntua uhkaavilta. Nuori ei ole kuitenkaan vain oman fyysisen kasvun ja sosiaalisten tekijöiden ohjattavana, vaan yhä enenevässä määrin ohjaa omaa kehitystään. Nuoruusiän valinnat rakentavat pohjaa aikuisuudelle. Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa autonomia oman elämän suhteen. Tämän saavuttamiseksi nuoren on ratkaistava siihen kuuluvat kehitykselliset tehtävät, joita ovat: irrottautuminen lapsuuden vanhemmista ja heidän löytäminen uudelleen aikuisen tasolla, puberteetin muutosten jäsentäminen sekä ikätovereiden apuun turvautuminen nuoruuden kasvun ja kehityksen aikana. (Ahonen, Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 124; Aalberg & Siimes 2007, 67–68.)

Erityisesti murrosiässä nuori saattaa ilmaista itseään ja tunteitaan erilaisella riskikäyttäytymisellä. Tämä näkyy esimerkiksi normien ja yhteiskunnan vastustamisena. Riskikäyttäytyminen on nuorelle tapa ilmaista itseään ja keino vähentää nuoruudelle tyypillistä epätodellisuuden tunnetta. Tällaisella käyttäytymisellä nuori hakee mahdollisimman voimakkaita elämyksiä ja kokemuksia. Riskikäyttäytyminen on osa nuorisokulttuuriin sisältyvää elämäntapaa ja arkipäivänhallintaa. Riskikäyttäytymisellä nuori pyrkii sisäiseen tasapainoon. Sillä on aina myös sosiaalinen merkitys ja sen ilmenemismuotoja on esimerkiksi päihteiden käyttö. Aluksi riskikäyttäytyminen liittyy jonkin ristiriidan ratkaisemiseen. Nuori saavuttaa tällaisella käytöksellä myös itse-arvostusta. Riskikäyttäytymiseen liittyy myös kannanotto vastuusta. Nuori ajattelee riskin siirtyvän sille, joka aiheuttaa hänelle pahaa oloa, esimerkiksi rajoja asettaville vanhemmille. Koska riskikäyttäytymisen vaikutukset tulevat usein esille vasta paljon myöhemmin, ei nuori aina ymmärrä riskin olemassa oloa itse tilanteessa. (Aaltonen ym. 2007, 284–285.)

4.1.1 Nuorten ohjaaminen

Yksilön käyttäytyminen ryhmässä muotoutuu tilanteen ja ympäriltä tulevien vaikutteiden pohjalta. Jokainen tuo ryhmään oman itsensä ja elämän-kertansa ja näiden kautta vaikuttaa niin omaan kuin muidenkin ryhmäläisten toimintaan. Myös ryhmän koko vaikuttaa keskeisesti sen toimintaan ja aktiivisuuteen. Pienessä ryhmässä jäsenet ovat usein enemmän läsnä ja sitoutuvat paremmin ryhmään, kun taas isossa ryhmässä on vaikeampi ottaa vastuuta ja keskittyminen tehtävään voi olla haastavampaa. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2009, 71–72.)

Ohjauksessa korostuu yksilön aktiivisuus ja oma-aloitteellisuus sekä ohjaajan ja ohjattavan vuorovaikutuksellisuus. Ohjaukseen kuuluu myös tiedon jakaminen ja ohjattavan osallistaminen. Ohjaukseen sisältyy aina tiedon antamista, neuvontaa, terapiaa, konsultaatiota sekä oppimista ja jokainen ohjaustilanne on yksilöllinen. Ohjaustilanteessa on erilaisia vuorovaikutuksellisia tapoja toimia. Asiantuntijakeskeisessä vuorovaikutuksessa ohjaaja toimii asiantuntijana ja vastaa keskustelusta antaen neuvoja ohjattavalle. Asiakaskeskeisessä vuorovaikutustilanteessa tilanne muotoutuu ohjattavan ehtojen ja näkemyksien mukaan ja ohjaaja toimii lähinnä kuuntelijana ja tukijana. Dialogisessa vuorovaikutuksessa ohjaaja ja ohjattava osallistuvat tasapuolisesti vuorovaikutustilanteeseen toisiaan kuunnellen ja pyrkien yhteisymmärrykseen. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 17–19, 52–58.)

Ohjaajalla on suuri vastuu ryhmän ohjauksessa. Hänen tehtävänä on saada ryhmän jäsenet aktiiviseen työskentelyyn ja samalla pyrkiä olemaan hyvä kuuntelija. Ohjaajan tulee saada ryhmä tuntemaan yhteisöllisyyttä, jossa jokaisella jäsenellä on mahdollisuus vaikuttaa ryhmän toimintaan. (Laine ym. 2009, 229.)

4.2 Nuorten päihteiden käyttö

4.2.1 Nuorten tupakan ja nuuskan käyttö

Tupakkaa saadaan Nicotina-kasvin lehdistä kuivattamalla ja sitä käytetään joko polttamalla, nuuskana tai purutupakkana. Tupakka on Suomessa laillinen nautintoaine, jota saavat ostaa yli 18-vuotiaat. Vuosittain Suomessa tapahtuu noin 5 000–6 000 kuolemantapausta, joiden aiheuttajana on tupakka ja joka toinen tupakoitsija kuolee sairauteen, joka on aiheutunut tupakasta. Tupakasta johtuvien sairauksien kustannukset valtiolle ovat vuosittain noin 2 miljardia euroa. (Päihdelinkki 2015; Syöpäjärjestöt 2015d.) Tupakointivälineiksi luetaan vesipiippu, jonka avulla poltetaan joko tupakkatuotteita tai tupakan vastiketta sekä sähkösavuke, joka on sähköllä toimiva tehdasvalmisteinen savukkeen käyttötappaa imitoiva laite. Molemmissa välineissä voidaan käyttää sekä nikotiinillisia että nikotiinittomia tupakkatuotteita. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014g; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2014d.)

Nikotiini imeytyy limakalvojen kautta verenkiertoon ja sitä pitkin aivoihin, jossa se aktivoi nikotiinireseptoreita. Nikotiinireseptorit taas tuottavat dopamiinia, joka lisää mielihyvän tunnetta. Enemmän käytettynä nikotiini voi saada myös aikaan voimakasta fyysistä riippuvuuden tunnetta. Vieroitusoireita ovat muun muassa hermostuneisuus, päänsärky sekä voimakas tupakanhimo. Nikotiini aiheuttaa tupakoinnissa riippuvuuden, mutta varsinaiset terveyshaitat tulevat pääasiassa tupakkatuotteiden muista aineista. Fyysisten vieroitusoireiden lisäksi tupakointi aiheuttaa myös psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. Pitkäaikainen tupakointi lisää riskiä sairastua lukuisiin syöpiin, verenkiertoelimistön sairauksiin tai kroonisiin keuhkosairauksiin, kuten keuhkohtaumatautiin. Nuorille tupakointi on haitallista, koska se häiritsee kudosten kehittymistä, vaikuttaa pituuskasvuun sekä estää keuhkoja kasvamasta ja kehittymästä täyteen mittaansa. Nuoret jäävät myös helpommin riippuvaisiksi tupakasta, koska aivojen kehitys on vielä kesken. (Päihdelinkki 2015; Syöpäjärjestöt 2015d.)

Nuuska koostuu yli 2500:sta eri kemiallisesta yhdisteestä, jotka on sekoitettu yhteen kostean raakatupakan kanssa. Osa aineista on tunnettuja syöpää aiheuttavia karsinogeeneja ja osasta aineita on löydetty jäänteitä myrkyllisistä kasvinsuojeluaineista. Nämä aineet imeytyvät verenkiertoon suun limakalvojen kautta. (Syöpäjärjestöt 2015a.)

Tupakan tavoin nuuskan vaikuttava aine on nikotiini ja sitä on nuuskassa noin 20 kertaa enemmän kuin savukkeissa. Haittavaikutukset ovat näin lähes samat kuin tupakalla. Nuuskan nikotiinista imeytyy elimistöön kuitenkin vain noin kolmannes. Koska nuuskaa pidetään suussa pitkiä aikoja, nuuskaaja saa päivän aikana 3–5 kertaa enemmän nikotiinia verrattuna tupakoitsijaan. Nuuskan kemialliset aineet ärsyttävät suun limakalvoa ja ikeniä. Säännöllisesti nuuskaavalla suun limakalvot saattavat alkaa kovettua ja halkeilla, mikä taas altistaa tulehduksille. Nuuskan syöpää aiheuttavat aineet ovat suorassa kosketuksessa suun limakalvojen kanssa, joten riski sairastua suuontelon, nielun, nenän, mahan, ruokatorven tai haiman syöpään kasvaa. (Syöpäjärjestöt 2015a.)

Nuorten terveystapatutkimuksen 2011 mukaan nuorten tupakointi on vähentynyt Suomessa 2000-luvun alusta saakka. Kuitenkin nuuskan käyttö ja kokeilu ovat lisääntyneet varsinkin viime vuosien aikana. Nuuskan käyttö on yleisempää poikien, kuin tyttöjen keskuudessa. Nuuska koetaan helposti maskuliiniseksi päihteeksi ja se liitetään jopa osaksi urheilijamaista elämää. Nuorten mielestä nuuskaa on helpompaa käyttää, kuin tupakkaa ja se antaa tekemistä tyhjiin hetkiin ja tylsyyteen. Monet nuoret uskovat nuuskan olevan terveellisempää, kuin tupakka, joka aiheuttaa terveydellisiä haittoja keuhkoille. Toiset nuoret saattavat käyttää tupakkaa ja nuuskaa rinnakkain niiden saatavuuden mukaan. Vaikka nuuskan myynti Suomessa on kiellettyä, saavat nuoret nuuskaa kavereiden kautta. (Salomäki & Tuisku 2013, 8, 14, 17–19.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän Kouluterveyskyselyn 2013 mukaan koko maan 8.–9.-luokkalaisista nuorista tupakoi päivittäin 13 %, päijäthämäläisistä 15 % ja sysmäläisistä 17 %. Kerran viikossa tai

useammin koko maan nuorista tupakoi 4 %, päijäthämäläisistä myös 4 % ja sysmäläisistä 1 %. Kyselyn mukaan tupakoimattomia koko maan nuorista oli 61 %, päijäthämäläisistä 60 % ja sysmäläisistä 61 %.

Kouluterveyskyselyn mukaan entistä useampi nuori arvioi, että tupakan ostaminen lähikaupoista, kioskeista ja huoltoasemilta on ikäisilleen erittäin vaikeaa. Tähän asiaan on vaikuttanut muun muassa se, että vuoden 2013 alusta lähtien kaupat ovat tarkastaneet alle 30-vuotiailta näyttävien iät heidän ostaessaan tupakkaa. Kouluterveyskyselystä käy ilmi myös se, että tupakoinnin kokeiluikä ja aloittamisikä ovat siirtyneet myöhemmäksi ja sähkösavukkeen sekä vesipiipun kokeilut ovat yleisiä, mutta säännöllinen käyttö on harvinaisempaa. (Jokela, Kivimäki, Laukkarinen, Luopa, Nipuli, Paananen, Vilkki & Virtanen 2013, 21, 39.)

Kouluterveyskyselyssä 2013 kysyttiin ”Onko tupakointi sallittua siinä koulussa, jota käyt?”. Kielletty kokonaan vastauksen valitsi koko maan 8.–9. -luokkalaisista 94 %, päijäthämäläisistä 91 % ja sysmäläisistä 89 %.

Kyselyn mukaan koko maan 8.–9. -luokkalaisista nuuskasi päivittäin 3 %, päijäthämäläisistä 4 % ja sysmäläisistä 2 %. Ei lainkaan nuuskanneista koko maan osuus oli 77 %, päijäthämäläisistä 78 % ja sysmäläisistä 83 %.

(Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013a.)

4.2.2 Nuorten alkoholin käyttö

Alkoholi on nestemäinen päihde, jota valmistetaan käymisen avulla sokeri- ja tärkkelyspitoisista kasveista. Se lamaannuttaa keskushermostoa pieninäkin annoksina, mikä aiheuttaa fyysisten ja henkisten toimintojen laskua, kuten reaktioajan hidastumista, arvostelukyvyn laskua, kipukynnyksen kasvua sekä liikkeiden säätelyn heikkenemistä. (Dahl & Hirschovits 2002, 130.) Alkoholi aiheuttaa useita terveyshaittoja, muun muassa akuutteja ja kroonisia haimatulehduksia, maksasairauksia, erilaisia syöpiä sekä alkoholismia. Alkoholi aiheuttaa myös sosiaalisia ja taloudellisia haittoja terveydellisten haittojen lisäksi ja alkoholin juominen voi aiheuttaa myös alkoholimyrkytyksen ja riskin erilaisille tapaturmille,

kuten liikenneonnettomuuksille ja pahoinpitelyille. (Aalto 2010, 13; Jokelainen 2010, 135; Winqvist 2010, 146.)

Alkoholista johtuvaa päihtymystä kutsutaan humalaksi (Dahl ym. 2002, 130). Salasuon (2011, 13–14) mukaan “läpi elämän sosiaalistutaan ‘suomalaiseen’ humalaan”, millä hän tarkoittaa ihmisten tietovarantoihin tallentunutta positiivista hyväksyntää humalasta. Kaduilla voi kohdata humalaisia ja jo lapsuudessa voi läheisen ihmisen humala tulla tutuksi, lisäksi mediassakin humala on esillä. Humala on normaali osa kulttuuria ja tämä voi osaltaan vaikuttaa nuorten varhaisiin alkoholikokeiluihin, sillä vanhempien ja ystävien asenteet muokkaavat alkoholin käytön aloittamista (Niemelä 2010c, 109).

Alkoholin käyttö aloitetaan yleensä kokeilunhalusta, ensimmäiset alkoholikokeilut koetaan yleensä 13–15-vuotiaana. Nuorten juomiskäyttäytyminen on sosiaalista ja alkoholia juodaan hauskanpidon vuoksi. Nuorten mielestä alkoholia on helppo saada, vaikka alle 18-vuotiailta on lain mukaan kielletty alkoholin hankkiminen ja hallussapito. Alkoholin helppo saatavuus lisää nuorten alkoholin käyttöä. (Niemelä 2010b, 108; Niemelä 2010c, 109.) Alkoholin käyttö kuitenkin vaarantaa nuorten kehityksen, sillä se häiritsee aivojen kehitystä, mikä taas aiheuttaa muistin heikkenemistä ja oppimisen vaikeutumista. Lisäksi alkoholin vaikuttaessa sukupuolihormonien tuotantoon on murrosikä vaarassa viivästyä (Niemelä 2010a, 111). Myös nuorten psyykkinen kasvu vaarantuu alkoholin käytön vuoksi (Niemelä 2012, 12–13).

Sysmässä 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten alkoholin käyttö vuoden 2013 Kouluterveyskyselyn mukaan ei ole edellisvuosiin verrattuna muuttunut merkittävästi. Kouluterveyskyselyssä kartoitettiin sysmäläisten nuorten vähintään kerran kuukaudessa tapahtuvaa humalajuomista. Vuonna 2008 15 % Kouluterveyskyselyyn osallistuvista nuorista joi itsensä tosihumalaan vähintään kerran kuukaudessa, kun vuonna 2010 heitä oli 19 % ja 17 % vuonna 2013. Päijät-Hämeessä tosihumalaan juovien nuorten osuus oli 13 % ja koko maassa 12 % vuonna 2013. Sysmässä merkittäviä eroja

humalajuomisessa ei ollut myöskään 8.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen välillä vuonna 2013. Pojista 22 % ja tytöistä 12 % joivat humalahakuisesti vähintään kerran kuukaudessa. (Jokela ym. 2013, 20–21.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa vuonna 2013 12-vuotiaista pojista 94 % ja tytöistä 98 % kertoi olevansa täysin raittiita – alkoholijuomia ei kulunut edes pieniä määriä. Kerran kuukaudessa tai useammin joivat alkoholia 14-vuotiaista pojista 7 % ja tytöistä 9 %, 16-vuotiaista pojista 32 % ja tytöistä 31 %. (Kinnunen, Lindfors, Ollila, Pere, Rimpelä & Samposalo 2013, 37.)

Kouluterveyskyselyssä 2013 kartoitettiin myös sysmäläisten 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten alkoholin käytön määrää vuonna 2013 kysymällä, kuinka usein he kaiken kaikkiaan käyttivät alkoholia, esimerkiksi puoli pulloa keskiolutta tai enemmän. Osallistujista 34 % kertoi, ettei käyttänyt alkoholijuomia ollenkaan ja 25 % kertoi käyttäneensä harvemmin.

Osallistujista 11 % myönsi käyttäneensä alkoholia kerran viikossa tai useammin, 18 % joi pari kertaa kuukaudessa ja 13 % noin kerran kuukaudessa. Kouluterveyskyselyn mukaan samanlainen linja nuorten alkoholin käytön suhteen jatkui Päijät-Hämeessä sekä koko maassa – suurin osa kertoi, ettei käyttänyt alkoholia, pienempi osa kertoi käyttäneensä alkoholia kuukausittain tai viikottain. Lisäksi

Kouluterveyskyselyssä nuorilta tiedusteltiin heidän alkoholin ja lääkkeiden samanaikaista kokeilua ja käyttöä. Osallistujista 88 % kertoi, ettei ole koskaan kokeillut alkoholia ja lääkkeitä yhdessä, 6 % kokeili kerran, 3 % käytti 2–4 kertaa ja 2 % käytti 5 kertaa tai useammin. Alkoholin ja lääkkeiden samanaikainen kokeilu ja käyttö nuorten keskuudessa oli samanlaista Päijät-Hämeessä ja koko maassa kuin Sysmässä – suurin osa ei ollut kokeillut, hyvin pieni osa kokeili kerran tai käytti useamman kerran. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013a.)

Kouluterveyskysely 2013 kartoitti myös nuorten asenteita liittyen alkoholiin. Heiltä kysyttiin, hyväksyvätkö he parin alkoholiannoksen juomisen muutaman kerran viikossa ja hyväksyvätkö he humalan kerran viikossa. Suurin osa sysmäläisistä 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista kertoi hyväksyvänsä viikottaiset alkoholiannokset, mutta humaltuminen kerran

viikossa ei suurimman osan mielestä ollut hyväksyttävää. Päijäthämäläisillä ja kaikilla suomalaisilla Kouluterveyskyselyyn osallistuneilla nuorilla oli samanlainen asenne viikottaisiin alkoholiannoksiin ja viikottaiseen humaltumiseen kuin sysmäläisillä nuorilla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013a.)

4.2.3 Nuorten energiajuomien käyttö

Energiajuomat voidaan luokitella niin sanotuiksi esipäihteiksi, vaikka ne eivät sisällä päihdyttäviä ainesosia (Vaija 2015). Energiajuomia mainostetaan lisäenergiana uupumukseen ja niihin liitetään usein mielikuvia paremmasta kestävydestä, suorituskyvystä ja jaksamisesta. Energiajuomien kuluttajilla on kuitenkin usein univaikeuksia, väsymystä, päänsärkyä ja muita oireita. Juomia käyttävät runsaasti etenkin nuoret, joiden käyttösytä ovat Euroopan elintarviketurvallisuus-viraston selvityksen mukaan esimerkiksi juoman hyvä maku sekä tarve saada energiaa. Nuorten elimistö reagoi kofeiiniin kuitenkin aikuisia voimakkaammin, joten oireet ovat yleisiä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on suositellut vähittäiskauppiaita rajoittamaan energiajuomien myyntiä pelkästään yli 15-vuotiaille. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.)

Energiajuomat ovat juomia, jotka sisältävät erilaisia piristeitä, kuten kofeiinia, guaranaa tai tauriinia. Huolimatta nimestä ne eivät sisällä tavallisia virvoitusjuomia enempää varsinaista energiaa eli sokeria, vaan ne ovat täysin rinnastettavissa muihin virvoitusjuomiin. (Evara 2013.) Esimerkiksi puolen litran energiajuoma sisältää yli 20 sokeripalan verran sokeria, joten erityisesti hampaat ovat vaarassa, koska sokeri ja happamuus vaurioittavat hammaskiillettä. Sokeri altistaa hampaita myös reikiintymiselle. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.)

Kuten muutkin päihteet myös energiajuomat voivat aiheuttaa elimistössä riippuvuutta, joten juonnin lopettamisen seurauksena saattaa ilmetä myös vieroitusoireita. Ne voivat ilmentyä esimerkiksi päänsärkynä, ärtyneisyytenä tai väsymyksenä. Nuorilla kofeiinin päiväsaannin tulisi

jäädä enintään 50 milligrammaan, jotta kofeiiniriippuvuutta voitaisiin ehkäistä. Määrä vastaa noin puolta tölkkiä energiajuomaa tai puolta litraa sokeripitoista limonadia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.)

Sysmässä vuonna 2013 tehdyn Kouluterveyskyselyn mukaan 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten energiajuomien käyttö koulussa oli koko maan keskiarvoon verrattuna samassa linjassa. 60 % kyselyyn vastanneista sysmäläisistä 8.- ja 9.-luokkalaisista ei käyttänyt koulussa energiajuomia, kun taas koko maan vastaavan ikäryhmän keskiarvo oli 55 %. Energiajuomia harvemmin kuin kerran viikossa ilmoitti Sysmässä juovansa 27 %, koko maassa vastaava luku oli 34 %. Enemmän kuin kerran viikossa energiajuomia nauttineita oli Sysmässä 14 %, koko maassa 12 %. Kouluterveyskyselystä paljastui myös, että pojat käyttivät energiajuomia tyttöjä enemmän. Sysmässä 19 % pojista joi energiajuomia vähintään kerran viikossa, tytöistä 7 %. Koko maassa prosenttiosuudet olivat; pojat 18 %, tytöt 6 %. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013a.)

4.2.4 Nuorten kannabiksen käyttö

Kannabis on Euroopan yleisin ja kiistellyin huume. Suomessa se on lisäksi laiton. Kouluterveyskyselyt ja Nuorten terveystapatutkimukset kertovat nuorten kasvaneesta kannabismyönteisyydestä sekä kannabiksen entistä helpommasta saatavuudesta. Useimmat aloittavat huumekokeilunsa kannabiksella. Kannabiksen vaikutuksista on tehty paljon tutkimuksia, tuloksiltaan osin ristiriitaisia. Pitkäaikaiskäytön vaikutuksia ei ole vielä paljoa tutkittu. Kannabiksen käytön vaikutukset voivat olla yllättäviä ja niihin vaikuttavat monet tekijät, muun muassa perimä, käytön aloittamisikä, käyttöhistorian pituus, käyttöhetken mielentila sekä muiden päihteiden samanaikainen käyttö. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että kannabiksen jatkuva käyttö aiheuttaa sekä fyysisiä että psyykkisiä haittoja. Vaarana on myös vahvempiin huumeisiin siirtyminen sietokyvyn ja riippuvuuden kasvaessa. (Lipsanen ym. 2011, 4–5, 8.)

Huumeiden käyttö ja siitä aiheutuvat haitat ovat vakiinnuttaneet paikkansa suomalaisessa päihdekulttuurissa. Huumekokeilut keskittyvät nimenomaan kannabiksen käyttöön. Koululaisille tehdyn vuoden 2011 ESPAD-tutkimuksen mukaan 15–16-vuotiaista pojista 12 % ja tytöistä 10 % oli kokeillut joskus elämänsä aikana kannabista. Lisäksi pojista 12 % ja tytöistä 10 % ilmoitti tuntevansa jonkun, joka on itse kasvattanut kannabista. Nuorten keskuudessa kannabiksen kotikasvatuksen todettiin kuitenkin olevan hyvin harvinaista. (Hämäläinen ym. 2014, 29–30.)

Vuoden 2013 valtakunnallisessa Kouluterveys-kyselyssä kävi ilmi, että laittomia huumeita oli ainakin kerran elämässään kokeillut 9 % peruskoulun oppilaista. (Hämäläinen ym. 2014, 30.) Sysmässä samana vuonna tehdyn Kouluterveyskyselyn mukaan laittomien huumeiden kokeilu yleistyi verrattuna edelliseen kyselyvuoteen. Kerran elämässään laittomia huumeita oli kokeillut 10 % peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista. Laittomilla huumeilla kyselyssä tarkoitetaan marihuanaa, hasista, ekstaasia, subutexia, heroiniä, kokaiinia, amfetamiinia, LSD:tä, gammaa tai muita vastaavia huumeita. Pojilla kokeilu oli yleisempää, tyttöillä esiintyvyys oli 0 %. (Jokela ym. 2013, 20.)

Vuoden 2013 Nuorten terveystapatutkimuksessa tulee ilmi, että ainakin yhden huumekokeilijan tuttaviansa keskuudessa tietävien 14–18-vuotiaiden osuus on kääntynyt laskuun sekä tyttöjen että poikien kohdalla. 12-vuotiaiden osuudet olivat olleet pieniä koko tarkastelujakson eikä systemaattisia muutoksia juuri ilmennyt. Lisäksi tutkimuksen perusteella tytöt tiesivät huumeiden käyttäjiä useammin kuin pojat. Vain muutama prosentti 12-vuotiaista tiesi jonkun tuttavansa käyttäneen huumaavia aineita ja tämä osuus on pysynyt suhteellisesti samana vuodesta 1981 lähtien. Huumeita oli tarjottu 12-vuotiaista yksittäisille tapauksille hieman vähemmän kuin vuonna 2011. Tutkimuksessa kysyttiin erikseen ystävien ja tuttavien sekä täysin tuntemattomien tarjoamisia. Tarjonnan rakenteessa tapahtui muutos 1990-luvulta 2000-luvulle tultaessa siten, että valtaosa tarjonnasta tuli tuttavilta. Tämä rakenne on säilynyt samana vuoden 2013 tutkimuksessa. (Kinnunen ym. 2013, 43–44.)

Vuoden 2013 terveystapatutkimuksen tulokset viittaavat siihen että sosiaalinen altistuminen huumeille on arkipäiväistynyt, eikä huumeiden saatavuus ole erityisen vaikeaa. Lisäksi kannabiksen kotikasvatus on lisääntynyt, vaikka se onkin erittäin harvinaista 15-vuotiaiden ikäluokassa. Asenteet kotikasvatuksen rangaistavuutta kohtaan ovat löystyneet, mikä näkyy etenkin nuoremmissa ikäryhmissä. Suomalaisessa päihde-kulttuurissa huumausaineiden ja alkoholin sekakäyttö on tutkimuksen mukaan yleistä. (Kinnunen ym. 2013, 52.)

4.3 Nuorten ennaltaehkäisevä päihdetyö

Viimeisten 20 vuoden aikana ennaltaehkäisevä päihdetyö on kehittynyt valtavasti. Aikaisemmin ehkäisevää päihdetyötä tehtiin vain jakamalla nuorille esitteitä päihteistä ja niiden vaaroista. Nykyään ehkäisevän päihdetyön menetelmät pohjautuvat tieteellisiin näyttöihin ja yhteistyöhön kodin, koulun ja kunnan toimijoiden kanssa. Toimenpiteillä voidaan taata se, että lapset ja nuoret, etenkin syrjäytyneet, saavat terveen ja turvallisen kasvun aikuisuuteen. Panostamalla ennaltaehkäisevään päihdetyöhön voidaan tulevaisuudessa säästää terveys-, sosiaali- ja rikollisuus-kustannuksissa. Ehkäisevän päihdetyön yleinen tavoite on lasten ja nuorten turvallinen ja terveellinen kehitys, jotta he ymmärtäisivät kykynsä ja mahdollisuutensa tulevana yhteiskunnan ja yhteisön jäseninä. Tehokas päihdevalistus vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten myönteiseen sitoutumiseen suhteessa läheisiin, kouluun ja yhteiskuntaan. (United Nations Office on Drugs and Crime 2013, 1–2.)

Ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä pyritään kannustamaan päihteettömiin elintapoihin sekä lisäämään tietoutta päihteistä. Päihdehuolto- ja raittiustyölaki velvoittavat kunnat ehkäisevään päihdetyöhön. 1.12.2015 vanha raittiustyölaki tullaan korvaamaan uudella ehkäisevän päihdetyön lailla. Lain tarkoituksena on ehkäistä päihteistä aiheutuvia haittoja sekä myös lisätä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää tasa-arvoa alueellisesti. Jatkossa kunnat saavat tukea ehkäisevään päihdetyöhön aluehallinto-virastoilta sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta. Ehkäisevä päihdetyö

tuo kunnille säästöjä ja lisää ihmisten hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015b.) Ehkäisevää päihdetoimintaa säätelevät myös monet muut lait ja säädökset kuten tupakkalaki (639/1976), alkoholilaki (1143/1994), huumausainelaki (373/2008), tartuntatautilaki (583/1986), lastensuojelulaki (417/2007), kansanterveyslaki (66/1972), työterveys- huoltolaki (1383/2001) ja mielenterveyslaki (1116/1990). Myös perusopetuslaki (628/1998) määrää tukea lapsen terveelle kasvulle. (Pylkkänen ym. 2009.) Kunnissa päihdetyötä tehdään sosiaali- ja terveysalalla, opetustoimessa sekä vapaa-ajan toiminnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015a.)

Ehkäisevällä päihdetyöllä vaikutetaan esimerkiksi päihdetietoisuuteen ja asenteisiin, päihteiden käyttöön sekä olosuhteisiin, jotka aiheuttavat päihteiden käyttöä ja sitä tukevaa kulttuuria. Ehkäisevällä päihdetyöllä on oltava selkeä tavoite ja kohderyhmä. Yksilöllisesti tavoitteena voi olla oman elämänhallinnan vahvistaminen suhteessa päihteisiin ja yhteisöllisesti tavoite voi olla esimerkiksi hyvinvoinnin lisääminen. Ehkäisevässä päihdetyössä terveiden sosiaalisten suhteiden tukeminen on keskeistä. Tällaisia sosiaalisia suhteita ovat muun muassa perhe ja ystävät. Ehkäisevässä päihdetyössä tulee myös ottaa huomioon nuorten oma arki ja arvot ja myös asuinalue voi vaikuttaa keskeisesti toiminnan luonteeseen. (Kylmänen 2005, 9.)

Ehkäisevää päihdetyötä voidaan tehdä kolmella eri tasolla: primaari-, sekundaari- ja tertiääritasolla. Primaaritasolla pyritään vaikuttamaan kohderyhmän käsityksiin ja käyttäytymiseen ja sen tavoitteena on puuttua päihteiden käyttöön ennen ongelman kehittymistä. Nuorta motivoidaan muuttamaan terveystottumuksiaan tai vahvistamaan olemassa olevia hyviä terveystottumuksia. Koulun ja kodin merkitys päihdevalistuksessa on suuri, kun nuori muodostaa omaa mielipidettään päihteistä. Sekundaari- tasolla ehkäisevä päihdetyö on riskiryhmäehkäisyä, joka tarkoittaa varhaista puuttumista johonkin ongelmaan, kuten nuorten päihteiden kokeiluun ja käyttöön. Tertiääri eli korjaava ehkäisy kohdistuu ongelmakäyttäjiin, jolloin ehkäistään esimerkiksi päihdeongelman

uusiutumista tai puututaan käytöshäiriöihin ohjaamalla ongelmakäyttäjä hoitoon tai kuntoutukseen. (Kylmänen 2005, 10.)

Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit tulisi ottaa huomioon ennalta-ehkäisevää päihdetyötä tehtäessä. Kriteerit toimivat työn tukena suunnittelusta arviointiin asti. Kriteerit ovat myös hyvä perusta työlle; kun työ täyttää kaikki 12 kriteeriä, se on tehty perustellusti ja siinä on pyritty parhaaseen lopputulokseen. Näitä kriteereitä ovat muun muassa: työn kohdentaminen, työn tietoperusta on varmistettu, työn arvot ja etiikka on määritelty, työn toteutusprosessit ja resurssit on valittu sekä seuranta ja arviointi on otettu kiinteäksi osaksi työtä. (Jokinen 2006, 59.) Laatu-kriteereiden mukaan päihdetyöllä vaikutetaan päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin, päihteitä suojaaviin tekijöihin ja niiden riskitekijöihin sekä päihteiden käyttöön yleisesti (Pylkkänen ym. 2009, 15–28).

Päihteiden käyttöön vaikuttavia riskitekijöitä voidaan käsitellä yhteiskuntasalla tai yksilötasolla ja ne ovat yksilöön tai ympäristöön vaikuttavia tekijöitä, jotka lisäävät jonkin ongelman syntymistä. Nuorten parissa näitä riskitekijöitä ovat esimerkiksi kavereiden myönteinen suhtautuminen päihteisiin ja koulunkäyntivaikeudet. Tärkeimpiä päihteitä suojaavia tekijöitä ovat osallisuus, harrastukset, myönteinen elämänsäsenne, hyvä itsetunto ja hyvät sosiaaliset verkostot. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014c.)

Sosiaalityön tavoitteena on vaikuttaa ihmisen toimintaedellytyksiin. Sosiaalityö koulussa merkitsee turvallisen kasvu-ympäristön luomista lapselle, mikä tarkoittaa lapsen varhaista tukemista ja ongelmien ennalta-ehkäisyä. Sosiaalityö pohjautuu kohtaamiseen, muutokseen pyrkimiseen sekä rakenteisiin vaikuttamiseen. (Wallin 2011, 88–89.) Yksi suomalaisten peruskouluikäisten lasten elämän tärkeimmistä tukipilareista on koulu. Koulu on lapsille eräänlainen yhteisö. Kriisit ja ongelmatilanteet syntyvät juuri koulun yhteisössä ja siksi niitä ei voida ratkaista kokonaan koulun ulkopuolella. Koulun yhteisöllä on suuri vaikutus lapsen identiteetin

rakentumiseen ja yleisesti kasvuun ja kehitykseen sekä selviytymiseen, vaikka se ei olekaan ainut vaikuttava tekijä. (Wallin 2011, 27–28.)

Kouluissa ehkäisevällä päihdetyöllä lisätään terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia edistämällä päihteettömiä elintapoja (Jokinen 2006, 9).

Koulun ehkäisevään päihdetyöhön liittyvät muun muassa turvatun oppimis-ympäristön luominen, päihdekasvatus ja -opetus sekä yhteistyö kotien ja muiden sidosryhmien kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c.) Päihdevalistus pohjautuu tiedottamiseen ja kasvatukseen.

Valistus-menetelmiä on lähinnä kahdenlaisia: kouluissa tehtävä päihdevalistus ja joukkotiedotuskampanjat. Päihdevalistuksella on tarkoitus vaikuttaa ihmisten päätöksentekoon suhteessa päihteisiin. Valistuksella pyritään muokkaamaan ihmisten asenteita, tietoja sekä käyttäytymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014f.) Päihdevalistus on osa terveystiedon opetusta ja kouluissa käytetään lisäksi myös ulkopuolisia asiantuntijoita ja palveluntarjoajia valistustyötä tekemässä. Varhainen puuttuminen ja tuki ovat koulujen ehkäisevässä päihdetyössä keskeisessä asemassa ja tämä tulee huomioida opetuksessa, oppilashuollossa ja yhteistyössä kodin ja muiden sidosryhmien kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c.)

4.4 Kokemusasiantuntija ennaltaehkäisevässä päihdetyössä

Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtainen, välitön, eletty ja/tai henkilökohtainen kokemus hänelle tapahtuneesta asiasta.

Opinnäytetyössä kokemusasiantuntija on henkilö, joka on sairastunut päihderiippuvuuteen. Hän tietää millaista on sairastua ja sairastaa, sekä päästä hoitoon ja kuntoutua. Kokemusasiantuntijalla on tietämystä aiheesta ja hän on oppinut tietonsa ja taitonsa kokemustensa kautta.

Hänen asiantuntijuutensa pohjautuu näin ollen hänen erilaisiin ja arvokkaisiin kokemuksiinsa, ei koulutuksiin tai opintoihin. Kokemusasiantuntijuuden voidaan ajatella olevan eräänlainen maallikkofilosofia ja sitä käytetään sosiaali- ja terveydenhuollossa nykyään enenevissä määrin. Kokemusasiantuntija tietää, mitkä asiat ovat auttaneet häntä toipumaan ja

vaikuttaneet hänen kuntoutumiseensa. Kokemusasiantuntijaksi ryhtymisen edellytyksiä ovat kokemus ongelmista (esimerkiksi päihderiippuvuus), sairaudentunto, sairauden hyväksyminen, ymmärtäminen ja sisäistäminen, sairauden sopiva vaihe, ryhmätyötaidot sekä henkinen valmius osallistua kokemusasiantuntijatoimintaan. (KoKoA ry 2015; Ropponen 2011, 37–39.)

Ennaltaehkäisevään päihdevalistustapahtumaan haluttiin nuorille elävä esimerkki siitä, millaisia haittoja päihteiden käyttämisestä voi aiheutua. Nuoret oppivat havaitsemalla syy-seuraus -suhteita ja tekemällä johtopäätöksiä (Aaltonen ym. 2003, 69). Tarjoamalla nuorille tilaisuus kuulla päihderiippuvuuteen sairastuneen henkilön kokemuksia päihteiden käytöstä aiheutuvista haitoista, voidaan vaikuttaa heidän käsityksiinsä ja asenteisiinsa päihteisiin liittyen sekä antaa mahdollisuus omille oivalluksille, jotta he pohtisivat kuinka iso vaikutus omilla valinnoilla loppujen lopuksi on. Tapahtumassa kokemusasiantuntijana toimi Irti Huumeista ry:n tukihenkilötoiminnan ohjaaja Pasi Tuomaila. Hän kertoi tarinansa (Liite 1.) entisenä narkomaanina 7.–9.-luokkalaisille nuorille.

4.5 Aikaisemmat projektit

Lahdessa on järjestetty 6.-luokkalaisille päihdevalistustapahtumia Lahden nuorisopalveluiden ja Nuorisokeskus ja Terveys ry:n toimesta jo useamman vuoden ajan nimellä Päihdeputki. Se on elämyksellinen ja kokemuksellinen päihdetapahtuma, jonka avulla herätetään ajatuksia päihteiden vaikutuksista ja pyritään vaikuttamaan lasten ja nuorten terveyttä edistäviin päätöksiin ja valintoihin. Haastattelimme Monon Side ry:n toiminnanohjaaja Mikko Ahtilaa, jolla on laaja kokemus päihde-aiheisten kampanjoiden ja tapahtumien järjestämisestä. Mikko Ahtilan (2015) mukaan vuoden 2014 Päihdeputki-tapahtumassa oli neljä osiota, jotka jakautuivat teemoittain. Teemoja olivat energiajuomat, tupakka ja nuuska, alkoholi sekä kannabis. Nuorten aloittaessa rastien kiertämisen heille ryhdyttiin kertomaan kuvitteellista tarinaa, joka kulki koko ajan mukana rastilta toiselle. Tarinan on tarkoitus herättää keskustelua ja saada nuoret pohtimaan tarinan päähenkilön tekemiä valintoja päihteiden

suhteen. Nuoret kiertävät rasteja luokka kerrallaan, eli noin 20–30 hengen ryhmissä.

Rasteilla oli aina teemaan liittyvää rekvisiittaa, valaistus oli himmeä ja tietystä rastista oli vetovastuussa aina siihen teemaan perehtynyt ammattihenkilö. Rastien jälkeen nuoret kokoontuivat toiseen tilaan, jossa esille nousseet ajatukset purettiin yhdessä. Tämä tila oli valoisa. Päihdeputkessa oli mukana laaja tiimi, johon kuului muun muassa terveydenhoitajia, päihdeasiantuntijoita, suuhygienisteja sekä poliisi.

Päihdeputki-tapahtumaan otettiin mukaan koululaisten vanhemmat niin, että heille järjestettiin oma vanhempainilta, jossa keskusteltiin nuorten päihteiden käytöstä sekä niiden ennaltaehkäisystä. Nuorille tehtiin kysely vanhempien päihteiden käytöstä, johon he vastasivat anonyymisti. Kyselyyn sai kirjoittaa myös omia mielteitään. Vastaukset luettiin vanhempainillassa draaman keinoja hyödyntäen, mikä herätti vanhemmissa paljon erilaisia tunteita ja ajatuksia. Vanhempainillan oli tarkoitus vahvistaa kasvattajuutta ja saada asiat puheeksi kotona. Tämä on koettu tärkeäksi ja tarpeelliseksi osaksi Päihdeputkea.

Mikko Ahtila (2015) kertoi Päihdeputken olevan hyvä ja toimiva tapahtuma nuorille ja korosti sen toiminnallista otetta. Päihdeputkea suunnitellaan isolla tiimillä ja se järjestetään vuosittain, joten siihen pystytään panostamaan enemmän ja tarkemmin, kuin kertaluontoisiin tapahtumiin. Päihdeputki antaa hyvän esimerkin siitä, miten päihteistä kertominen tapahtuu toiminnallisesti ja asiaa käsitellään laajasti vanhemmat huomioon ottaen. Näitä tietoja hyödynnettiin myös järjestämässämme päihdevalistus-tapahtumassa.

Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö tukee ehkäisevää päihdetyötä ja tärkeitä toimijoita ovat Avartti sekä Preventiimi. Avartti on kansainvälinen harrastusohjelma 14–24-vuotiaille nuorille (The International Award for Young People 2015). Preventiimi on valtakunnallinen nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus, joka tarjoaa ammattilaistasoista tietoa nuorten ehkäisevästä päihdetyöstä (Humanistinen ammattikorkea-

koulu 2015). Nuorten elämäntapoihin liittyviä valistus- ja kasvatusprojekteja tuetaan mahdollisuuksien mukaan. Nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn pyritään nuorisojärjestöjä ja nuorisotyötä tekeviä järjestöjä tukemalla. Valtakunnallisia nuorisokeskuksia ohjeistetaan, ennaltaehkäisevää huumetyötä laajennetaan ehkäiseväksi päihdetyöksi erityisesti nuorten työpajoilla ja muussa erityisnuorisotyössä sekä suositaan ja tuetaan alkoholittomia vaihtoehtoja nuorten harrastuksissa. Nuorisotutkimusta suunnataan päihteiden käytön ehkäisyyn, jonka yhteydessä tutkimustuloksia käytetään tehokkaasti hyväksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015.)

Aikaisempia päihdevalistustapahtumia on pidetty monenlaisia. Tapahtumissa on otettu käyttöön erilaisia menetelmiä, kuten taide, internetpelit tai samankaltaiset menetelmät, kuin mitä tässä työssä on käytetty. Monet toiminnalliset tavat tukevat päihdevalistustapahtumia ja ovat kehitetty ammattilaisten apuvälineiksi ennaltaehkäisevään päihdetyöhön. Nuorten osallistaminen ja aktivoiminen tapahtumassa tuo parempia tuloksia, kuin luentomaiset valistukset. Oppimispelit, tekeminen ja oman luovuuden hyödyntäminen tukevat nuorten oppimista ja ymmärrystä päihteisiin liittyen. Valistus, jossa nuoret saavat olla mukana ja johon he voivat itse vaikuttaa ja osallistua, on tehokasta, mielekäs oppimistapa sekä helpottaa asian käsittelemistä. (Gali & Koponen 2012, 33–35; Salmi & Uotila 2013, 44–46; Helaakoski & Typpö 2013, 38.)

5 PÄIHDEVALISTUSTAPAHTUMAN TAVOITE JA TARKOITUS

Päihdevalistuksen tavoitteisiin vaikuttavat monet asiat ja tavoiteympäristöt rakentuvat eri tasoille. Valtio ja kunnat ovat päihdehuoltolain sekä raittiustyölain mukaan velvoitettuja järjestämään päihdetyötä. Tämän jälkeen kunnat määrittelevät omat tarkemmat tavoitteensa suhteessa työn kohteeseen. Vasta tämän jälkeen päihdetyön toteuttaja määrittelee tavoitteensa suhteessa nuoriin, joiden kanssa hän työskentelee. Tavoitteet muuttuvat askel askeleelta konkreettisimmiksi ja sisältökeskeisimmiksi, mitä lähempänä nuorta työ on. (Ulvinen 2010, 18.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää Sysmän koulujen 5.–9.-luokkalaisille ennaltaehkäisevä päihdevalistustapahtuma. Päihdevalistus on tärkeää tämänikäisille nuorille, sillä päihteiden käytön varhainen aloittaminen ja teini-iässä alkanut säännöllinen käyttö häiritsee nuoren kasvua. Nuoren kasvun häiriintyminen lisää syrjäytymisen riskiä sekä todennäköisyyttä sairastua aikuisena päihderiippuvuuteen. (Soikkeli 2011, 38.)

Päihdevalistustapahtuman tavoitteena oli lisätä nuorten päihdetietoisuutta. Päihdetietoisuuden lisäämisellä pyrittiin saamaan nuoret joko vähentämään päihdekokeiluja, lopettamaan ne kokonaan tai ehkäisemään varhaisten päihdekokeilujen alkamista. Kun nuori saa ajoissa tietoa päihteiden käytöstä ja sen riskeistä sekä neuvoa päihteettömyyteen, on hänen itse mahdollista vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 12). Tapahtuman tavoitteena oli myös saada sysmäläiset nuoret keskustelemaan päihteiden käytöstä ja niistä aiheutuvista haitoista sekä ajattelemaan omia elämänarvojaan ja -asenteitaan koskien päihteiden käyttöä. Tapahtumalla pyrittiin myös jakamaan nuorille tietoa päihteettömistä toimintatavoista, keinoista kieltäytyä päihteiden käytöstä ja kehittää paineensietokykyä koskien nuorten keskuudessa tapahtuvaa päihteiden käyttöä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea Sysmän kuntaa ehkäisevässä päihdetyössä kohdentamalla se nuoriin. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään

edistämään nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukemalla päihteettömiä elintapoja sekä vähentämällä päihteiden käyttöä ja siitä aiheutuvia haittoja (Pylkkänen ym. 2009, 3).

6 PÄIHDEVALISTUSTAPAHTUMAN TOTEUTUS

Päihdevalistustapahtuman nimi oli 'Onks päihteis swägää?'.

Nimenvallinnalla halusimme tapahtumalle nuorekkaan ja rennon ilmeen.

Halusimme nimen myös puhuttelevan nuoria, joten valitsimme siihen nuorisokielen sanan 'swägä', joka tarkoittaa tyyliä. Tapahtuma järjestettiin 18.–19.3.2015 Olavin toimintakeskuksessa. Se on Sysmän kunnan ja seurakunnan yhteinen monitoimitalo (Olavin toimintakeskus 2012).

Tapahtumaa varten varattiin toimintakeskuksen nuorisotilat sekä liikuntasali pukuhuoneineen. Tapahtuman ensimmäisen päivän aamuna ennen tapahtuman alkua tapahtumalle varatut tilat rakennettiin rasteiksi.

Aikataulu (Taulukko 1.) ensimmäiselle ja toiselle päivälle oli sama: tapahtuma käynnistettiin 30 minuutin pituisella aloituksella, jota seurasi rastien kierrot. Jokainen rasti kesti 20 minuuttia, tapahtuman purku -rastille oli varattu aikaa 35 minuuttia. Aikataulu suunniteltiin yhdessä yhteyshenkilö Tuija Pessan kanssa.

Taulukko 1.

klo	Tapahtuman aikataulu
08:30–09:00	Yhteinen aloitus kaikille
09:00–10:40	Rastien kierto, 20 min/rasti
10:40–11:15	Tapahtuman purku -rasti
11:15–11:45	Ruokailu
11:45–13:25	Rastien kierto, 20 min/rasti
13:25–14:00	Tapahtuman purku -rasti

Opinnäytetyön tarkoituksen saavuttamiseksi valittiin tapahtuman opetusmenetelmäksi toiminnalliset menetelmät. Heli Vaija (2015) kertoi, että nuoret ovat 'allergisia' komentamiselle. Komentamisen ja yksitoikkoisen luennon pitämisen sijaan nuoret oppivat parhaiten toiminnallisuuden kautta. Päihdetyön negatiivissävytteisten keinojen, kuten syyllistämisen, leimaamisen ja moralisoinnin avulla ei yleensä saada toivottua tulosta aikaan (Pylkkänen ym. 2009, 3). Tämän vuoksi nuorten ennaltaehkäisevä päihdevalistustapahtuma toteutettiin toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen.

Toiminnallisuutta tapahtumaan haettiin rastikierron avulla. Suunnitelma tapahtumaan sisältyvistä rasteista haki lopullista muotoaan pitkään, mutta alusta asti tärkeänä pidettiin päihteistä laajasti puhumista. Aluksi tapahtuma sisälsi neljä rastia: kokemusasiantuntija-, tupakka ja nuuska -, alkoholi ja sekakäyttö -rastit sekä huumausaineet-rastin. Ehkäisevän päihdetyön asiantuntijoiden haastatteluiden pohjalta päätettiin lisätä energiajuomat-rasti sekä vaihtaa huumausaine-rasti ainoastaan kannabis-rastiksi, koska energiajuomien ja kannabiksen käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Lisäksi alakoululaisten tapahtumasta jätettiin alkoholi-rastilta sekakäyttöaihe pois. Kokemusasiantuntija-rasti vaihdettiin yhteiseen aloitukseen, jossa kokemusasiantuntija kertoi tarinansa kaikille yläkoululaisille. Kokemusasiantuntija-rastin tilalle lisättiin päihteettömyys-rasti sekä rastikierron päätteeksi tapahtuman purku -rasti. Lopulta tapahtuma sisälsi yhteisen aloituksen, viisi päihderastia sekä tapahtuman purku -rastin. Tapahtumalle suunniteltiin tarkka aikataulu, sillä sysmäläisillä nuorilla on koulukuljetusten vuoksi oltava sääntillinen lukujärjestys.

Heli Vaijan (2015) mukaan on tärkeää informoida tapahtumaan osallistuvien nuorten vanhempia tulevasta tapahtumasta. Nuori, yksilöstä riippuen, saattaa olla kotiin tullessaan mieteliäs ja jopa ahdistunut. Tällöin hän saattaa tarvita vanhemmilta tukea ja keskusteluseuraa. Vanhemmille tehtiin info-lomake (Liite 2.), jonka Tuija Pessa välitti heille sähköisen koulun ja kodin yhteistyökanavan kautta.

6.1 Aloitukset molempina päivinä

Tapahtuma oli kaksipäiväinen. Ensimmäiseen päivään osallistuivat 5.- ja 6.-luokkalaiset ja toiseen 7.–9.-luokkalaiset. Tapahtumaan osallistuneita koululaisia oli yhteensä 187, ensimmäisenä päivänä heistä osallistui 77 oppilasta ja toisena päivänä 110 oppilasta. Molemmat päivät alkoivat koko ryhmän yhteisellä aloituksella. Yhteisen aloituksen tarkoituksena oli herätellä nuoria tulevan päivän teemoihin.

Alakoululaisten päivä alkoi kokoontumisella liikuntasaliin (kuva 1). Oppilaiden asetuttua paikoilleen yhteyshenkilömme Tuija Pessa kertoi ensin muutaman sanan tulevasta päivästä, jonka jälkeen puheenvuoro siirtyi tapahtuman vetäjille. Esittelyiden jälkeen nuorille pidettiin päihde- ja elämäntapavisa (Liite 3.). Visaan kuului erilaisia nuorten mielipidettä kysyviä väittämiä liittyen päihteisiin ja muutama tunnelman keventämiseksi tarkoitettu kysymys. Väittämiin nuoret vastasivat heille etukäteen jaetuilla kartonkilapuilla, joista vihreä lappu tarkoitti myöntävää vastausta ja punainen lappu kieltävää vastausta.



Kuva 1. Alakoululaisten ryhmä kokoontuneena liikuntasaliin (Pessa 2015)

Toisen päivän aloitus alkoi ensimmäisen tavoin liikuntasalissa. Myös tämän päivän aloitti Tuija Pessa kertomalla lyhyesti tulevasta päivästä, jonka yhteydessä tapahtuman vetäjät esittäytyivät. Aloituksen jälkeen puheenvuoron sai kokemusasiantuntija Pasi Tuomaila, joka saatiin tapahtumaan puhumaan Irti Huumeista ry:n kautta. Kokemusasiantuntija kertoi oman tarinansa entisenä narkomaanina (kuva 2). Molempina päivinä yhteisen aloituksen päätteeksi oppilaat jaettiin ennalta määriteltyihin ryhmiin, minkä jälkeen alkoi rastien kierto.



Kuva 2. Pasi Tuomaila kertomassa tarinaansa yläkoululaisille (Pessa 2015)

6.2 Tupakka ja nuuska -rasti

Nuuskekokeilut ovat yleistyneet nuorten keskuudessa paljon. Vaikka yläkouluikä on usein kriittisintä aikaa päihdekokeilujen suhteen, niin ensimmäiset päihdekokeilut tapahtuvat nykyään jo alakouluiässä, jonka

takia päihdevalistusta on järkevää antaa sekä ala- että yläkouluikäisille. Pohja nuoren tupakoimattomuudelle luodaan jo alakouluiässä. Tupakointi on vaarallista terveydelle, mutta varhain aloitettu tupakointi on erityisen vaarallista kehittyvälle ja kasvavalle lapselle. Lapsen ja nuoren kehittyvät elimet vaurioituvat herkästi tupakansavun myrkyistä, mikä voi aiheuttaa pysyviä muutoksia myös sydämeen ja verenkiertoon. Päihdekokeiluihin vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi kaverit, vanhemmat, aikaisempi päihdevalistus, ikä, painostus, muiden päihteiden aiempi käyttökokemus, mielikuvat, asenteet ja päihteiden saatavuus. Nuuskasta ja tupakasta valistaminen on tärkeää, sillä ne ovat suosittuja päihteitä nuorten keskuudessa, nykypäivänä erityisesti nuuska, joka houkuttelee enemmän poikia kuin tyttöjä. Nuuska koetaan monesti maskuliiniseksi päihteeksi, johon liittyy mielikuvia miehekkyydestä ja miehisistä ammateista. (Salomäki & Tuisku 2013; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014b.)

Tupakka ja nuuska -rastilla aloitettiin rasti väittämien (Liite 5.) avulla, jonka tarkoituksena oli herätellä oppilaiden kiinnostus aiheen pariin. Väittämiä oli yhteensä kuusi (6) kappaletta ja niiden aiheena oli tupakan sisältämien kemiallisten aineiden määrä, nikotiiniriippuvuus, nuuskan käyttö tupakan lopettamisen yhteydessä, nuuskan terveysriskit, tupakan sisältämät aineet muutamina esimerkkeinä sekä nuuskan vaikutus urheilusuorituksiin. Alakouluikäiset vastasivat väittämiin siirtymällä joko oikein- tai väärin-kyltin alle. Yläkouluikäiset saivat vastata väittämiin suullisesti. Jokaisen väittämän jälkeen vetäjä luki oikean vastauksen ja yhdessä pohdittiin sen herättämiä ajatuksia. Väittämien jälkeen rastin vetäjä jakoi oppilaille normaalin kokoiset juomapillit. Pillien avulla konkretisoitiin keuhko-ahtaumapotilaan hengitystä. Oppilaat hengittivät pillien kautta suullaan nenästä kiinni pitäen. Alakouluikäiset nostivat sykettään laskeutumalla kyykkyyn ja ylös, joka demonstroi hengittämisen hankaluutta liikkuesssa. Yläkouluikäiset suorittivat pillin kautta hengittämisen paikoillaan. Hengittäminen pillin kautta tuntuu työläältä, vaikealta ja jopa ahdistavalta. Tämän avulla oli tarkoitus herättää keskustelua siitä miten tupakan

aiheuttama keuhkohtaumatauti ahtauttaa hengityksen ja tekee siitä vaikeaa. (Möttönen 2015; Helaakoski & Typpö 2013, 33.)

Pilliin puhaltamisen jälkeen oppilaat kokoontuivat pöydän ääreen, jonka päällä oli A3-kokoinen kartonki, jossa luki 'Mitkä näistä ottaisit?'. Kun oppilaat olivat lukeneet kysymyksen paperilta, nosti rastin vetäjä sen pois. Kartongin alta paljastui neljä kuvaa, joissa oli kolmet päihteiden käyttäjien todella huonokuntoiset hampaat ja yhdet terveet hampaat. Väistämättä jokainen oppilas valitsi haluavansa terveet hampaat. Oppilaiden katsellessa kuvia rastin vetäjä kertoi faktoja nuuskan ja tupakan aiheuttamista ongelmista hampaille ja samalla pohdittiin yhdessä kuvista esille nousseita ajatuksia.

Tupakka ja nuuska -rastilla tunnelma pyrittiin luomaan mielenkiintoa herättäväksi. Rastille tullessaan oppilaat saivat arvata mistä aiheesta on kysymys. Jokainen ryhmä arvasi aiheen kuvien perusteella ja viimeistään rastin vetäjän avustamana. Rasti pidettiin liikuntasalin pukuhuoneessa, mikä oli juuri sopivan kokoinen tila. Oppilasryhmä mahtui pukuhuoneeseen istumaan sekä seisomaan ja liikkumaan tarvittaessa. Rastin vetäjä pystyi olemaan riittävän lähellä oppilaita, jotta rastilla säilyi riittävä intensiivisyys oppilaiden ja rastin vetäjän välillä. Jos tila olisi ollut huomattavasti isompi, olisi varsinkin alakoululaisia voinut olla vaikea kontrolloida keskittymään aiheeseen. Yläkoululaisten osalta taas pienemmässä tilassa rastin vetäjä ei liikaa etääntynyt ryhmästä.

Rasti oli sisustettu erilaisin julistein sekä rekvisiitoin. Seinällä oli neljä isoa julistetta (A3-kokoista), joissa oli kuvat terveistä ja puhtaista sekä tupakoitsijan mustista ja tervaisista keuhkoista sekä kaksi tupakasta negatiivisia tunteita herättävää kuvaa. Pukuhuoneessa oli myös luuranko seisoma-asennossa, jonka päälle oli puettu vahvasti tupakalta haiseva takki (kuva 3).



Kuva 3. Luuranko rekvisiittana tupakka ja nuuska -rastilla (Pessa 2015)

Varsinkin alakoululaisilla oppilailla heräsi negatiivisia tunteita takin hajusta ja he kommentoivat hajua pahaksi sekä yököttäväksi ja totesivat, etteivät halua, että omat vaatteet haisisivat samalta. Yläkoululaiset kommentoivat enemmän seinillä olevia julisteita, varsinkin keuhkojen kuvia.

Osa ryhmistä oli aktiivisia ja osallistuivat hyvin keskusteluun.

Alakoululaiset olivat innokkaita ja aktiivisia osallistujia. He vastasivat hyvin väittämiin ja pohtivat oikeita vastauksia ääneen. He innostuivat pilliin puhaltamisesta, kuvien katselemisesta ja kommentoivat rastin rekvisiittaa. Alakoululaiset antoivat palautetta ja kommentoivat oppimiaan asioita hyvin. He myös kyselivät mieltä askarruttavista asioista.

Yläkoululaisista muutama henkilö ryhmää kohden keskusteli ja vastasi kysymyksiin, mutta suurin osa heistä oli hiljaa ja vetäytyneen oloisina.

Yläkoululaisia oli vaikea aktivoida mukaan vastaamaan väittämiin ja keskustelemaan tupakkaan ja nuuskaan liittyvistä asioista. Yläkoululaiset aktivoituivat eniten pilliin puhaltamisen aikana sekä silloin, kun oppilaat katsoivat kuvia tupakoitsijoiden ja nuuskaajien hampaista. Sen aikana oppilaat saivat sanoa kommentteja hampaista ja arvailla mitä hampaille oli tapahtunut. Rastin vetäjä kertoi mitä hampaille oli käynyt ja keskusteli oppilaiden kanssa tupakan ja nuuskan vaikutuksista hampaisiin.

Lopuksi rastin vetäjä teki yhteenvedon rastista ja summasi asioita, joita aiheen tiimoilta käytiin läpi. Oppilaat saivat vielä tässä vaiheessa kysyä mitä vain aiheeseen liittyen. Yläkoululaisille olisi voinut olla enemmän toiminnallisempaa tekemistä ja jotain mikä olisi aktivoinut heitä enemmän. 20 minuutin aika rajoitti kuitenkin paljon sitä, mitä rastilla voi tehdä. Rastin vetäjällä oli suuri rooli ja vastuu siitä, miten rasti eteni ja kuinka paljon oppilaat osallistuivat. Mielenkiintoisten kysymysten ja johdattamisen avulla oli oppilaita mahdollista saada enemmän mukaan keskusteluun ja heidän antaman palautteen perusteella he oppivat paljon uusia asioita tupakasta ja nuuskasta ja niiden aiheuttamista vaaroista ja haitoista.

6.3 Alkoholi-rasti

Alkoholi-rasti oli tärkeä osa nuorten ennaltaehkäisevää päihdevalistustapahtumaa, sillä alkoholi on yleisimmin käytetty päihde ja se aiheuttaa runsaasti kansanterveydellisiä ongelmia – jossain elämänsä vaiheessa miehistä 10–15 % kärsii alkoholiriippuvuudesta, lisäksi naisten kärsimä alkoholiriippuvuus on viime vuosien aikana kasvanut reilusti. Suomessa alkoholia käytettiin vuonna 2013 asukasta kohden 9,7 litraa. Tutkimusten mukaan yhä useampi nuori valitsee raittiuden alkoholinkäytön ja humalajuomisen sijaan. Tämän linjan jatkumo on tärkeää turvata, ja yksi keino siihen on alkoholinkäytön aiheuttamista haitoista valistaminen. (Huttunen 2014; Hämäläinen, Heino, Häkkinen, Knape, Nurmi, Räikkönen, Säkkinen, Virtanen, Vuori & Yrttiaho 2014, 28.)

Rastille tullessaan nuoret astuivat huoneeseen, joka oli sisustettu niin kuin siellä olisi edellisiltana vietetty kotibileet. Huoneessa oli tyhjiä alkoholipulloja ja -tölkkejä lattioilla ja pöydillä sekä serpentiinejä ja ilmapalloja koristeena, mutta ne roikkuivat epämääräisesti repeytyneinä ja rikkinäisinä. Lattialla oli myös teko-oksennusta sekä perunalastuja ja popcornia. Näillä rekvisiitoilla pyrimme luomaan nuorille aidon tuntuksen ja aistillisen kokemuksen siitä, mitä nuorten alkoholin käyttö voi aiheuttaa. Aluksi rastin vetäjä viritti keskustelua kysymällä nuorilta, mitä kyseisessä huoneessa oli tapahtunut ja mikä päihde rastin aiheena oli. Lisäksi rastin vetäjä kysyi nuorilta heidän omista alkoholin käytön käsityksistään ja kokemuksistaan.

Rasti oli erilainen ala- ja yläkoululaisille. Alkukartoituksen jälkeen alakoululaiset jaettiin 2–3 henkilön pienryhmiin. Jokainen pienryhmä sai kortin, jossa oli väittämä alkoholin haitoista (Liite 6.). Väittämän lisäksi kortissa oli neljä vastausvaihtoehtoa, joista oikea vastaus oli yksi tai useampi. Väittämät liittyivät alkoholista aiheutuviin haittoihin, mutta ne olivat teemoiltaan erilaisia. Teemoja olivat alkoholin käytöstä aiheutuvat sairaudet, alkoholin käyttöön, anniskeluun ja välittämiseen liittyvät lait, sammunut kaveri sekä alkoholimyrkytys. Kortit saatuaan pienryhmät saivat muutaman minuutin aikaa tutustua kortissa esitettyyn väittämään. Tämän jälkeen he saivat vuorollaan esitellä kunkin kortin väittämän muulle ryhmälle ja kertoa oman arvauksen oikeasta vastauksesta. Myös muut saivat arvata oikeaa vastausta. Väittämän esittämisen jälkeen rastin vetäjä kertoi oikean vastauksen, jonka myötä lähti johdattamaan keskustelua kyseisestä teemasta.

Yläkoululaisille rastin vetäjä näytti EHYT ry:n Pienet illanistujaiset -videosta lyhyen osan. Video on nähtävissä Internet-osoitteesta <https://vimeo.com/107711115>. Rastilla näytettiin minuutit 7:19–13:05. Videon pohjalta rastin vetäjä lähti virittämään keskustelua alkoholin haitoista. Keskustelussa käytiin läpi samat teemat kuin alakoululaisten kanssa. Lisäksi rastilla keskusteltiin sekakäytöstä sekä siitä, mitä yhden

illan aikana voi tapahtua (muun muassa tapaturmat, humalassa seksin harrastamisen riskit).

Lopuksi rastin vetäjä näytti nuorille, miten oikeaoppinen kylkiasento tehdään. Ryhmästä yksi oppilas tuli vapaaehtoiseksi esittämään sammunutta nuorta. Rastin vetäjä kertoi sammuneen kaverin kääntämisen kylkiasentoon olevan on tärkeää, jotta kaverin hengitys olisi turvattu esimerkiksi mahdollisen oksentamisen vuoksi. Samalla asettaessaan nuorta kylkiasentoon, rastin vetäjä kertoi nuorille mitä tekee ja miten. Rastin vetäjä asettui selällään makaavan nuoren viereen polvilleen ja nosti nuorelta häntä lähinnä olevan käden 90 asteen kulmaan maahan yläviistoon kämmenpuoli ylöspäin. Tämän jälkeen rastin vetäjä asetti nuoren toisen puolen käden koukkuun nuoren rintakehän päälle ja saman puolen jalan koukkuun. Sitten rastin vetäjä otti tukevasti nuorta koukistettujen raajojen puolelta olkapäästä ja polvitaiepeesta kiinni ja käänsi nuoren kyljelleen itseään päin. Lopuksi rastin vetäjä asetti päällimmäisen käden nuoren posken alle kämmenpuoli alaspäin ja nosti nuoren leukaa hieman ylöspäin, jotta hengitystiet on turvattu. (Suomen ensiapuopas 2015.) Esimerkin jälkeen nuoret saivat pareittain harjoitella kylkiasentoon laittoa.

Alkoholi-rastin sisustuksella onnistuttiin synnyttämään nuorissa mielenkiintoa ja erilaisia tunteita: ihmetystä, hilpeyttä, ällötystä. Osa kommentoi humoristiseen sävyyn huoneen näyttävän 'perusperjantailta' ja toiset kertoivat ettei heidän kotinsa juhlien jälkeen ikinä näytä tältä (kuva 4). Suurin osa alakoululaisista kertoi, ettei ole ikinä maistanutkaan alkoholia, ja jos juhlia on saanut kotona järjestää, ei niihin päihteet ole kuuluneet. Yläkoululaisilla oli enemmän kokemusta alkoholin käytöstä, useampi kertoi maistaneensa ja muutama jopa rehvasteli alkoholin juomisellaan.



Kuva 4. Alakoululaiset alkoholi-rastilla (Pessa 2015)

Alakoululaiset muodostivat ryhmädynamiikaltaan hyvin erilaisia kokoonpanoja – toiset ryhmät olivat kuuliaisia ja rauhallisia, toiset villejä, toiset tylsistyneitä. Kaikki osallistuivat hyvin, vaikka alkoholi aiheena tuntui olevan heille entuudestaan tuttu. Väittämät tuntuivat helpoilta, osa alakoululaisista ehkä koki väittämät jopa lapsellisina reaktioiden perusteella – he saattoivat tuhahdella tai pudistella päätään luettuaan väittämät. Keskustelu alkoholin haitoista lähti hyvin käyntiin ja rastinvetäjän kysyessä lisäkysymyksiä alakoululaiset osasivat vastata niihin mallikkaasti. Pääasiassa alakoululaiset olivat hyvin alkoholikielteisiä: heitä ei kiinnosta alkoholin käyttö eikä se heidän mielestään kuulukaan nuoren elämään.

Väittämien avulla alkoholin haitoista käyty keskustelu tuntui olevan alakouluikäisille helppo. Tämän perusteella päätettiin rastia syventää yläkouluikäisille sopivaksi. Heille näytetty video oli mielenkiintoinen, sillä jokainen seurasi sen alusta loppuun kiinnostuneena. Keskustelun viritys

videon pohjalta oli haasteellista rastin vetäjälle, sillä yläkoululaiset olivat osallistujina vetäytyvämpiä kuin alakoululaiset. Ryhmissä oli yleensä vain yksi aktiivinen oppilas, muut olivat hiljaa.

Kylkiasentoon laitton harjoittelu oli nuorille hyvä aktiviteetti ja tarpeellinen harjoitus, sillä konkreettinen tekeminen aktivoi heitä. Osa kertoi harjoitelleensa kylkiasentoon laittoa jo, mutta jokainen tarvitsi enemmän tai vähemmän apua harjoituksessa. Nuoret olivat hyvin aktiivisia harjoituksessa, osallistuminen oli hyvää ja muutamia poikkeuksia lukuunottamatta kaikki tekivät harjoituksen.

6.4 Energiajuomat-rasti

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän vuoden 2011 Kouluterveyskyselyn mukaan joka neljäs yläkouluikäinen poika ja joka kymmenes tyttö juo energiajuomia viikoittain. Energiajuomat ja alkoholi erityisesti luovat nuorille terveysriskin (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014a). Myös EHYT ry:n Etelä-Suomen aluekoordinaattori Heli Vaija (2015) korostaa, että energiajuomat ovat nuorille ikäänkuin esipäihde – he juovat suuria määriä energiajuomia, jotta saavat 'päriä' päälle. Näiden syiden vuoksi onkin tärkeää pitää oma rasti energiajuomista ja näin lisätä nuorten tietoutta juomista ja niiden haittavaikutuksista.

Rastin tavoitteena oli aktivoida oppilaita keskusteluun ja saada heidät miettimään omaa mahdollista energiajuomien kulutustaan. Erityisesti rastilla nostettiin esiin kofeiini ja energiajuomien sisältämät sokerit sekä mietittiin yhdessä, mitä hapen juoma ja sokeri voivat ajan mittaan hampaille tehdä. Happamat juomat ovat erityisen haitallisia hampaille, koska näillä on hampaiden kiillettä liuottava vaikutus (Kuulasmaa & Luukkonen 2013, 25). Keskustelun tukena rastilla oli mukana muutama juliste liittyen energiajuomiin sekä pari havainnollistavaa kuvaa hieman huonompaan kuntoon menneistä hampaista. Rastille tuotiin toiminnallisuutta esille siten, että jokaiselle oppilaalle annettiin tehtäväksi asettaa niin monta sokeripalaa muovimukiin, kuin uskoi yhden

energiajuomapullon niitä sisältävän. Tämä toiminnallinen menetelmä on ollut käytössä aikaisemmin Lahdessa järjestetyissä Päihdeputki-tapahtumissa ja sokerin määrä on aina yllättänyt nuoret sekä avannut heidän silmiään sokeripitoisten juomien vaaroille.

Rasti aloitettiin nopealla kyselykierroksella – juoko kukaan oppilaista energiajuomia ja miksi? Vastaavasti kysyttiin myös perusteluita, miksi oppilas ei käytä energiajuomia. Näin saatiin esiin energiajuomien hyviä ja huonoja puolia oppilaiden esittäminä. Rastia jatkettiin kysymällä oppilailta mitä erilaisia aineita energiajuomat sisältävät. Kaikkien keskeisten aineiden löydyttyä rastin vetäjä kertoi näistä oppilaille lyhyet tietoiskut. Käsiteltävänä olivat kofeiini, piristeet tauriini ja guarana sekä sokeri. Myös virvoitusjuomien kevytversioissa sokerin korvaavasta aspartaamista kerrottiin muutamalla lauseella. Oppilailta tiedusteltiin myös tietävätkö he muita tuotteita missä esiintyy kofeiinia. Tähän oli tukena juliste, mihin oli listattu eri tuotteita sekä niiden sisältämiä kofeiinimääriä. Sokeritietoiskun jälkeen tehtiin sokeripalatesti. Tässä oli myös tukena listaus, johon oli lueteltu eri juomia sekä niiden sisältämiä sokerimääriä. Viimeisenä asiana käytiin läpi sokerin sekä happamien juomien haittavaikutukset hampaille. Tässä oli apuna kuva nuoren lapsen hampaista, jotka tämä oli sokeripitoisten juomien nauttimisella sekä huonolla hammashygieniallaan pilannut. Lopuksi oppilaat saivat esittää kommenttejaan rastista ja sen sisällöstä. Aikaa oli myös kysymyksille. Yläkoululaisille kerrottiin lisäksi alkoholin ja energiajuomien yhteiskäytöstä, muuten rastin rakenne pysyi ala- ja yläkouluikäisten välillä muuttumattomana.

Rastin aloituksena ollut kyselykierros tuotti oppilailta varsin positiivisia vastauksia. Kysyttäessä heiltä, miksi he eivät käytä energiajuomia, vastauksena kuului usein; 'ei ole tarvetta' tai 'miksi pitäisi?'. Alakoululaisista kukaan ei kertonut juovansa energiajuomia, suurin osa kertoi kyllä maistaneensa. Yläkoululaisten puolelta muutama oppilas tunnusti juovansa juomia viikoittain, hyvän maun vuoksi tai saadakseen energiaa. Yläkoululaisista lähes kaikki olivat maistaneet energiajuomia.

Kaikki ryhmät osasivat kertoa energiajuomien sisältävän runsaasti sokeria ja kofeiinia, mutta varsinkin alakoululaisille guarana ja tauriini olivat tuntemattomampia ainesosia. Sokeripalatehtävä oli oppilaille mieluisa ja lähes kaikki lähtivät innokkaasti suorittamaan tehtävää. Suurin osa oppilaista nyökytteli myöntävästi, kun heiltä kysyttiin, tuliko sokerimäärä yllätyksenä. Osa kertoi asian olevan tuttua. Kaikki ryhmistä osasivat mainita kofeiinipitoisiksi aineiksi kahvin ja kolajuomat, teen kofeiinipitoisuus tuli osalle yllätyksenä. Energiajuomista ja alkoholista puhuttaessa yläkoululaisista kukaan ei myöntänyt sekoittavansa juomia keskenään.

Energiajuomien sokereiden ja happojen haittavaikutukset hampaille tulivat kaikilta ryhmiltä hyvin esille. Kaikki osasivat kertoa kiilteen katoavan sekä hampaiden reikiintyvän. Rastilla ollut kuva huonokuntoisista hampaista teki kuitenkin oppilaisiin vaikutuksen ja ilmeet olivat mielteliäitä.

Rastia oli vaivattomampi käydä läpi alakoululaisten kanssa, sillä he vaikuttivat olevan aiheesta aidosti kiinnostuneita. He olivat myös omaaloitteisia ja viittasivat ahkerasti kysymyksiä kysyttäessä. Yläkoululaiset olivat selvästi hiljaisempia ja heiltä oli vaikeampaa saada esitettyihin kysymyksiin vastauksia. Tämä tuotti aluksi vaikeuksia, mutta keskustelua saatiin lopulta hyvin aikaiseksi, kun rastin vetäjä määräsi vastausvuoroja järjestyksessä oppilaalta toiselle.

Oppilailta rastilla tullut palaute oli pääosin positiivista ja lähes kaikki kertoivat saaneensa rastilta uutta tietoa energiajuomien sisältämisestä ainesosista ja niiden vaikutuksista. Kokonaisuutena rastin järjestäminen onnistui hyvin.

6.5 Kannabis-rasti

Pitkään huumeilmiötä kuvattiin vain tilastotiedon valossa – tämä synnytti kuvan tasaisesti pahentuvasta huumeongelmasta. Käyttötapa- ja käyttäjäkulttuurin tutkimisen jälkeen tämä kuva on monipuolistunut. Enää huumeidenkäyttäjiä eivät ole vain syrjäytyneet ja rikolliset, vaan kulttuuri

on levinnyt myös hyvin koulutettujen ja elämässä hyvin pärjäävien nuorten keskuuteen. (Soikkeli 2002, 8.) Huumeekokeilut ovat viime vuosina yleistyneet ympäri maan. Vuosittaisesta kouluterveyskyselystä selvisi, että myös sysmäläisten nuorten huumeekokeilut ovat lisääntyneet. (Jokela ym. 2013, 7, 35.)

Rastille tullessaan rastin vetäjä ohjasi nuoret istumaan lattialle levitetyille jumppapatjoille, joille myös rastin vetäjä istui. Pukuhuoneen, jossa rasti pidettiin, seinällä oli kaksi huumeiden käyttöä kuvaavaa piirustusta rekvisiittana ja ajatusten herättelijänä. Piirroksia kuvasivat sitä, miltä näyttäisi huumeiden käyttäjän elämä, verrattuna siihen, miltä se näyttäisi, kun ei käytä huumeita. Ensimmäisenä rastin vetäjä ohjeisti nuoria jakautumaan kahteen ryhmään, joista kumpikin sai tehtäväkseen koota palapelin. Toisesta palapelistä muodostui kannabiksen lehti ja toisesta kannabis-sätkä. Kokoamisen jälkeen rastin vetäjä kysyi nuorilta minkä he luulevat olevan tämän rastin aihe. Nuorten arvattua aiheen, rastin vetäjä kertoi lyhyesti kannabiksesta kasvina sekä sen käyttömuodoista huumeena. Seuraavaksi nuoret saivat miettiä, miten sätkän kuva liittyy rastin aiheeseen. Nuorten arvausten jälkeen rastin vetäjä kertoi lyhyesti kannabiksen tavallisimmista käyttötavoista huumeena. Tämän jälkeen nuoret keräsivät palapelit kasaan ja siirryttiin seuraavaan tehtävään.

Toisena tehtävänä rastilla oli yhdistämistehtävä, jossa nuoret saivat laittaa otsikoiden alle kannabikseen tai yleisesti huumeisiin liittyviä sanoja. Rastin vetäjä laitoi lattialle kolme laminoitua paperiarkkia, joissa oli otsikot 'käyttö', 'haitat' sekä 'ehkäisy'. Tämän jälkeen hän jakoi nuorille laminoituja lappuja, joissa oli sanoja, jotka nuoret saivat sijoittaa otsikoiden alle. Nuorten saatua sanat otsikoiden alle alettiin niitä käydä läpi. Käyttö-kohdassa puhuttiin kannabiksen käytön välittömistä sekä pitkäaikaisista vaikutuksista. Haitat-kohdassa käsiteltiin riippuvuutta, kannabiksen vaikutuksia aivoihin sekä kerrottiin THC:sta eli delta-9-tetrahydrokannabinolista, joka on kannabiksen tärkein kannabinoli eli huumaava aine (Lipsanen ym. 2011, 6). Viimeisenä otsikkona oli ehkäisy, jonka kohdalla puhuttiin huumausainelaeista ja -rikoksista sekä lyhyesti

päihdevalistuksesta. Yläkoululaisille rastin vetäjä kertoi hieman laajemmin kannabiksen käytöstä huumeena, erityisesti haittoja ja käytöstä kiinnijäämisen seurauksia painottaen. Lisäksi puhuttiin kannabiksen aiheuttamista vaurioista verrattuna tupakan aiheuttamiin vaurioihin. Tehtävän tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä kannabiksesta. Lopuksi rastin vetäjä kysyi nuorilta, jäikö heillä jotain kysyttävää tai mieleen jotain sellaista, mitä he haluaisivat sanoa.

Jumppapatjoilla istuminen mahdollisti sen että oppilaat ja rastin vetäjä näkivät ja kuulivat toisensa, myös etäisyys oli hyvä. Tiettyjen ryhmien kohdalla jumppapatjoilla oleminen ei toiminut toivotulla tavalla, vaan jotkut ryhmän jäsenet esimerkiksi makoilivat lattialla, jolloin rastin vetäjä joutui puuttumaan heidän käytökseensä.

Osassa ryhmistä, erityisesti alakoululaisten keskuudessa, rastin seinällä olleet kuvat herättivät kysymyksiä ja jonkin verran keskustelua. Kuvat vaikuttivat myös auttavan keskittymisessä kun oppilailla oli jotain mitä katsoa rastin vetäjän kertoessa kannabiksesta. Kuvia ja rekvisiittaa olisi rastilla voinut olla enemmänkin, jotta useampien oppilaiden mielenkiinto olisi säilynyt läpi rastin.

Ensimmäisenä tehtävänä ollut palapelin kokoamistehtävä antoi käsitystä siitä kuinka tuttu aihe cannabis on nuorille. Cannabisin lehden suurin osa ryhmistä tunnisti tai tiesi sen ainakin liittyvän huumeisiin. Erityisesti alakoululaiset vastasivat usein, että kyseessä on 'huumekasvi' tai 'joku huumeisiin liittyvä kuva'. Yläkoululaiset osasivat tarkemmin määritellä ja nimetä cannabisin. Toisena kuvana oli sätkä jonka ajateltiin monesti alakoululaisten että yläkoululaisten kohdalla esittävän tupakkaa. Ulkonäkönsä puolesta huumesätkä ja tupakka ovatkin hyvin samankaltaisia. Useimmat kuitenkin tiesivät miten kuva liittyy cannabisin ja osasivat kertoa, että sitä voidaan polttaa.

Toisena tehtävänä rastilla olleen yhdistämistehtävän suhteen rastin vetäjä oli etukäteen ajatellut mitkä sanat sopisivat kunkin otsikon alle. Oppilaat kuitenkin sijoittivat sanoja hieman eritavoin kuin rastin vetäjä oli alun perin

ajatellut. Tällä ei kuitenkaan ollut suurta merkitystä, sillä kaikki sanat liittyivät läheisesti toisiinsa ja useampikin sana sopi useamman otsikon alle. Kaikki aiheet tulivat käsitellyiksi ja tilanteessa oli mielenkiintoista nähdä, minkä otsikon alle nuoret sijoittivat esimerkiksi sanat 'vaikutukset aivoihin' ja 'lait'.

Alakoululaisten päivän aloittavassa päihdevisassa kävi ilmi että päihteet, erityisesti kannabis, on heille melko tuntematon. Jotkut heistä kertoivat, että eivät edes ole kuulleet sanaa kannabis. Tiedosta aiheutui kuitenkin rastin vetäjän kohdalla hieman epävarmuutta siitä, onko oikein kertoa niin nuorille mitä kannabis on. Kannabis on kuitenkin harvinaisempi kuin muut päihdevalistustapahtumassa käsiteltävänä olleet päihteet. Alakoululaisille rastin aihe oli selvästi melko uusi ja ennestään tuntematon. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta lähes kaikki tuntuivat kiinnostuneilta ja kuuntelivat tarkkaavaisesti. Heiltä tuli myös kysymyksiä sekä rastin aikana että sen jälkeen, kun rastin vetäjä lopuksi kysyi jäikö jotain kysyttävää ja mitä on päällimmäisenä mielessä.

Yläkoululaisten ryhmät olivat keskenään hyvin erilaisia. Toiset käyttäytyivät hyvin ja kuuntelivat, mutta toiset olivat villejä ja häiritsivät muita paikallaolijoita. Jotkut ryhmät olivat jopa tylsistyneen oloisia. Usean ryhmän kohdalla asenne oli välinpitämätön ja tuli jopa kommentteja että 'he tietävät jo kaiken'. Ryhmiä oli vaikea aktivoida osallistumaan, sillä jotkut ryhmät eivät vastanneet edes kysyttäessä, silloinkaan kun kysymys oli osoitettu tietylle henkilölle. Yläkoululaisten ryhmien asenne vaikutti siihen, että ryhmäläiset jotka olisivat halunneet kuunnella ja oppia, jäivät paikoittain häiritsijöiden toiminnan alle.

6.6 Päihteettömyys-rasti

Koulua pidetään luontevana paikkana päihdekeskustelulle. Tärkeänä asenteiden muokkaajana taas pidetään kotia ja kaveripiiriä. Kodin ja koulun lisäksi päihdekasvatusta voidaan toteuttaa myös nuorten vapaa-ajan toiminnassa. Näitä paikkoja ovat esimerkiksi nuorisotalot, nuorten

tapahtumat ja konsertit sekä harrastukset ja sosiaalinen media. Monet nuoret haluavat keskustella avoimesti päihteistä ja niihin liittyvistä asioista. Nuoret haluavat tulla kuulluiksi ja tulla kohdatuiksi tasavertaisina keskustelijoina. Nuoret toivovat päihdekasvatukselta myös muiden ajankohtaisten asioiden käsittelyä, mitkä voidaan rinnastaa päihdevalistukseen, kuten ihmissuhteet, seksi, perhe ja harrastusmahdollisuudet. Näistä osista muodostuukin kattava ehkäisevän päihdetyön kokonaisuus. (Kylmänen 2005, 26–29.)

Nuoret ovat kiinnostuneempia kuulemaan erilaisista ratkaisuista kuin yhden oikean vastauksen löytämisestä. Tämä tarkoittaa sitä, että valinnanvapaus annetaan nuorelle itselleen ja hänelle annetaan myös vastuu päätöksestä. Tarkoituksena oli herättää keskustelua siitä, miksi toiset tekevät erilaisia päätöksiä kuin toiset. Nuoret ovat myös itse halukkaita osallistumaan toimintaan ja sen sisällön suunnitteluun (Kylmänen 2005, 28.) Päihteettömyys-rastin tavoitteena oli haastaa nuoret itse muodostamaan käsityksensä päihteistä, eikä pyrkiä suoraan vaikuttamaan heidän käsitykseensä, mikä on oikeaa tai väärää käyttäytymistä (Puuronen 2006, 85).

Päihteettömyys-rasti pohjautui dialogisuuteen eli kuuntelemaan keskusteluun. Dialogisessa vuorovaikutuksessa keskustelu on avointa ja suoraa, jonka tarkoituksena on saavuttaa yhteinen ymmärrys. Ratkaisuja eri tilanteisiin saadaan, kun jokaisen näkemykset otetaan huomioon ja osapuolet saavat kokemuksen kuulluksi tulemisesta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.) Dialogisessa vuorovaikutuksessa osapuolet ovat keskenään tasavertaisia ja molemmilla on tärkeä osuus vuorovaikutuksen onnistumisessa. Vastavuoroisessa dialogissa osapuolilla on mahdollisuus vaikuttaa keskustelun luonteeseen ja tilanteeseen. Dialogisuus ei kuitenkaan ole vain keskustelua, vaan sen tarkoituksena on myös se, että molemmat osapuolet oppivat tilanteesta ja arvioivat kriittisesti omia näkemyksiään ja mielipiteitään. Dialogisuuden tavoitteena on, että tieto elää ja muuttuu vuorovaikutuksen ansiosta. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 138–140.)

Rastin toteutuksessa oppilaiden mielipiteet ja näkemykset otettiin huomioon, mutta vastuu keskustelun kulusta oli kuitenkin rastin vetäjällä. Nuoret ohjattiin istumaan liikuntasalin lattialla oleville patjoille, jotka oli aseteltu ympyrän muotoon, jotta kaikki näkisivät toisensa. Ohjaaja istui opiskelijoiden joukossa ja kyseli aluksi yleisesti opiskelijoilta, minkälaisia ajatuksia tapahtuma on siihen mennessä herättänyt. Rastin aloituksessa kerrottiin, että kyseinen rasti on päihteetön rasti ja tarkoituksena olisi käydä läpi päihteistä kieltäytymistä sekä minkälaisia päihteettömiä vaihtoehtoja nuoret kaipaisivat Sysmään ja lopuksi, mihin ottaa yhteyttä, jos jokin asia askarruttaa mieltä.

Keskustelua heräteltiin kysymällä nuorilta, onko heille tarjottu päihteitä, ovatko he koskaan joutuneet tilanteeseen, missä olisivat joutuneet kieltäytymään päihteistä ja mitä mieltä he ovat kieltäytymisestä; onko se vaikeaa tai ehkä jopa noloa. Nuorilta kysyttiin myös, minkälaisia seurauksia kieltäytymisestä voi tulla. Keskustelua pidettiin yllä erilaisten väittämien ja kysymysten avulla, joita ohjaaja esitti nuorille ja kyseli heiltä mielipiteitä niihin. Kysymykset ja väittämät liittyivät päihteiden käyttöön, päihteettömyyteen ja itsensä arvostamiseen.

Nuoret eivät välttämättä tiedä, miten suhtautua erilaisiin tilanteisiin ja ihmisiin ja sen takia kieltäytymistä harjoiteltiin käytännössä (Kylmänen 2005, 26–27). Lattialla istuttiin piirissä ja jokainen vuorollaan oli kieltäytyjä ja päihteisiin houkuttelija. Tämä käytännön harjoitus tehtiin kaikille alakoululaisille, mutta yläkoululaisista vain osalle. Riippuen yläkoulun ryhmästä ja heidän osallisuudestaan ja aktiivisuudestaan, osan kanssa tehtiin kieltäytymisestä harjoittelua ja osalle ryhmistä luettiin nuoren tytön koskettava tarina hänen omista päihdekokemuksistaan. Tarina kertoi työstä, joka oli ollut kiltti tyttö ja hoitanut hyvin velvollisuutensa, kunnes yhtäkkiä kaveripiiri vaihtui radikaalisti. Päihteiden käyttö lisääntyi ja pikkuhiljaa hän siirtyi vahvempiin aineisiin. Lopussa tyttö kuitenkin tajuaa tilanteensa ja ystäviensä tuella pääsee eroon huumeista ja pystyy jatkamaan normaalia nuoren ihmisen elämää. Tarinan jälkeen nuorilta kysyttiin, mitä mieltä he olivat tarinasta, herättikö se ajatuksia tai voisiko

omassa kaveripiirissä esiintyä tällaista ja millaisia voimavaroja voisi löytää hankalassakin tilanteessa. Lopuksi vielä kysyttiin, oliko ajatus kieltäytymisestä muuttunut ja koottiin suullisesti, miten voi vastata, kun haluaa kieltäytyä päihteistä.

Rastin viimeisinä teemoina olivat päihteettömät vaihtoehdot ja nuorilta kysyttiin, mitä päihteettömiä vapaa-ajan toiminteita he kaipaisivat lisää Sysmään ja yleisesti, mitä he itse tekevät esimerkiksi viikonloppuisin. Nuorten toiveet ja ideat on tarkoitus lähettää eteenpäin Sysmän nuorisotoimelle, jos jokin niistä olisi mahdollista toteuttaa. Lopuksi nuorilta kysyttiin, kenelle he puhuisivat, jos esimerkiksi kaverin päihteiden käyttö ei olisi enää kohtuullista tai he kaipaivat aikuisen neuvoa ja kuuntelua.

Rastin pohjautuessa lähinnä dialogisuuteen oli rastin vetäjällä suuri vastuu pitää keskustelua yllä. Rastin vetäjä pyrki olemaan mahdollisimman helposti lähestyttävä ja rento, jotta opiskelijoiden olisi helpompaa osallistua keskusteluun eikä heidän tarvitsisi turhaan jännittää. Rastin vetäjän tavoitteena oli toiminnassaan olla tasavertainen toimija oppilaiden kanssa sekä avoin ja aito oma itsensä. Nuorten kanssa oli helppo olla aito ja jokaisen näkemykset otettiin huomioon. Kohtaamisen taito on kaikkien sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten yksi tärkeimmistä osaamisvaatimuksista. Aitoa kohtaamista voidaan opiskella, mutta jokainen tilanne on uusi ja erilainen ja siihen tulee osallistua avoimesti, aistit avoinna. (Mäkisalo-Ropponen 2011, 7.)

Alakoululaisten kohdalla keskustelun ylläpitäminen oli huomattavasti helpompaa. He vaikuttivat kiinnostuneilta ja innokkailta, vaikka aihe olikin tuttu. He osallistuivat keskusteluun aktiivisesti ja esittivät kysymyksiä ja väitteitä. Alakoululaisten kanssa huomasi, kuinka vuorovaikutuksen ja luottamuksen rakentuminen syntyi parhaiten toiminnallisen osuuden myötä. Yläkoululaisten kanssa dialoginen vuorovaikutus oli usein vaikeaa, koska nuorilla tuntui olevan korkea kynnyksensä ottaa aktiivinen rooli ryhmässä. Heidän kanssaan todellinen vuorovaikutus olisi ilmeisesti vaatinut enemmän aikaa ja useampia tapaamiskertoja. Yläkoululaisten

kannustaminen osallistumaan oli siis haastavampaa ja viimeisimpien ryhmien kohdalla rastin vetäjän täytyi osoittaa kysymys suoraan tietylle henkilölle, jotta hän saisi nuoria mukaan keskusteluun. Alakoululaisten kanssa keskustelua voitiin käydä paremmin yleisellä tasolla niin, että kaikki osallistuivat keskusteluun (kuva 5).



Kuva 5. Alakoululaisten kanssa keskustelua päihteettömyys-rastilla (Pessa 2015)

Rastin vetäjä kysyi opiskelijoilta aluksi, olivatko he olleet tilanteessa, jossa heille oli tarjottu päihkeitä ja olisivat halunneet kieltäytyä tai olivat kieltäytyneet. Harva oli ollut tilanteessa, jossa olisi joutunut kieltäytymään ja kysyttäessä oliko kieltäytyminen noloa tai vaikeaa, oli suurin osa sitä mieltä, ettei kieltäytyminen ole vaikeaa tai noloa. Kieltäytymistä pohdittiin monesta eri näkökulmasta ja myös sitä tarkasteltiin, vaikuttaako kieltäytymiseen se, onko päihkeitä tarjoava henkilö paras kaveri vai tuntematon henkilö. Nuorilta kysyttiin myös, mitä kaikkea kieltäytymisestä

voi seurata. Monien mielestä kieltäytyminen ei ole iso asia ja on normaalia kieltäytyä. Jotkut taas pohtivat, että kieltäytymisestä voi seurata kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä. Kaikki olivat kuitenkin samaa mieltä siitä, että mikäli kieltäytyjän kaverit eivät hyväksy hänen päihteettömyytään, eivät he ole oikeita kavereita. Esille nousi myös ajatus siitä, että oma kieltäytyminen voi myös ehkä rohkaista jotakin toista henkilöä kieltäytymään päihteistä. Rastin vetäjä oli hieman yllätynyt, kuinka itsestäänselvyyttä kieltäytyminen oli nuorille ja että he ainakin tässä tilanteessa toivat hyvin itsevarmasti esille, että päihteistä kieltäytyminen on hyväksyttävää eikä lainkaan vaikeaa.

Kieltäytymisharjoituksen tarkoituksena oli harjoitella kieltäytymistä ja saada nuoret ajattelemaan, miten he toimisivat ja vastaisivat vaikeissakin tilanteissa paineen alla. Aluksi kieltäytyminen herätti hieman hilpeyttä ja ujostelua, mutta rastin vetäjä kannusti ja kehui nuoria jatkamaan ja loppua kohden kieltäytyminen sujui jo luontevasti. Harjoituksessa tarkoituksena oli hieman painostaa kaveria käyttämään päihteitä, jotta nuoret joutuisivat miettimään tarkemmin, mitä vastata ja myös miettimään perusteluja, miksi eivät halua käyttää päihteitä.

Ensimmäisen päivän aikana alakoululaisten kanssa heräsi epäily, että kieltäytymisharjoitus voisi olla liian lapsellinen yläkoululaisille, joten heitä varten rastin sisältöä hieman muokattiin. Rastin vetäjä arvioi aluksi aina jokaisen yläkoululaisryhmän osallisuutta ja aktiivisuutta, jonka jälkeen käytti osalle ryhmistä kieltäytymisharjoitusta, mutta suurimmalle osalle luettiin koskettava tarina nuoren tytön päihteiden käytöstä, koska nuorten osallisuus oli vähäistä. Tarinan jälkeen rastin vetäjä yritti saada nuoria keskustelemaan ja esittämään mielipiteitään, mutta silloinkin he olivat melko haluttomia jakamaan ajatuksia. Rastin suurimpana haasteena oli siis yläkoululaisten innostaminen ja keskusteluun osallistaminen.

Lopuksi vielä sekä ala- että yläkoululaisille esitettiin erilaisia kysymyksiä ja väittämiä liittyen päihteisiin, päihteettömyyteen ja oman itsensä arvostamiseen, esimerkiksi:

- Voin olla ylpeä itsestäni, koska uskallan rohkeasti pitää puoliani.
- Minulla on oikeus toimia siten, miten itse haluan.
- Arvostan itseäni niin paljon, etten halua vaarantaa tulevaisuuttani tai terveyttäni.
- Mitä mieltä olet kaverista, joka ei juo koskaan?
- Ilman viinaa ei voi olla hauskaa.
- Päihdekokeilut kuuluvat nuoruuteen.

Kysyttäessä nuorilta vapaa-aikaan liittyviä kehitysideoita eli päihteettömiä toiminteita, joita he kaipaivat Sysmään lisää, ei nuorilla tullut mitään erityisempää kehitettävää mieleen. Rastin vetäjän hieman johdateltua asiaa alkoi ideoita syntyä. Nuoret kaipaivat Sysmään lisää harrastusmahdollisuuksia muun muassa jalkapalloa, cheerleading-toimintaa ja koripalloa. Myös nuorisotalolle kaivattiin laajempia aukioloaikoja ja elokuvailtoja. Nuorten mielestä heille on todella vähän tapahtumia, joten niitäkin kaivattiin lisää, kuten esimerkiksi diskoja. Nuoret haluaisivat nuorisotalon lisäksi jonkinlaisen nuorisokahvilan, missä voisi viettää aikaa kavereiden kanssa.

Kysyttäessä kenelle nuoret puhuisivat, jos heitä painaisi jokin asia tai he haluaisivat aikuisen apua, monet vastasivat, että omien vanhempien kanssa voi keskustella kaikesta ja heille on helppo puhua. Nuoret näkivät, että oma perhe tai suku ja läheisimmät ystävät ovat ne, joille he ensimmäisenä puhuisivat. Kun heiltä kysyttiin, onko koulussa ketään, kenelle voisi puhua tai kertoa huolistaan, monet olivat sitä mieltä, että ainut henkilö oli joko terveydenhoitaja tai koulukuraattori.

Päihteettömyys-rastin toteutus onnistui hyvin, vaikka toisena päivänä yläkoululaisten osallisuus oli heikkoa. Alun perin rastin ideana oli saada aktiivisuus lähtemään nuorista, mutta oli ymmärrettävää, että ryhmissä omien mielipiteiden esiintuominen voi olla haastavaa varsinkin murrosiässä, jolloin kavereiden mielipiteet vaikuttavat omiin näkemyksiin todella

paljon. Ajallisesti rastin kulku toteutui pääosin hyvin ja aika riitti juuri ja juuri.

6.7 Tapahtuman purku -rasti

Tapahtuman viimeinen rasti oli tapahtuman purku -rasti, jossa opiskelijat keskustelivat ja pohtivat päivän aikana läpikäytyjä asioita kouluterveydenhoitajan ja koulukuraattorin kanssa, jotka olivat vastuussa rastin toteutuksesta. Tapahtuman purku -rastin tavoitteena oli antaa oppilaille mahdollisuus puhua mieltä painamaan jääneistä asioista. Vetovastuu oli kouluterveydenhoitajalla ja koulukuraattorilla, jotta nuorilla olisi luotettava ja asiantunteva ihminen keskustelussa läsnä. Purku-rastin ajaksi oli hyvä luoda paineeton ilmapiiri, minkä vuoksi rastien vetäjät eivät osallistuneet siihen.

Kouluterveydenhoitajan ja koulukuraattorin oli tarkoitus olla kuuntelevana osapuolena, jos nuoria oli jäänyt jokin asia mietityttämään päivän teemoista. Palautetta tuli kuitenkin siitä, että ryhmät rastilla olivat liian isoja, koska kaikki ryhmät kokoontuivat yhdessä lopuksi liikuntasaliin. Loppua kohden ryhmien kokoa hieman muokattiin ajan sallimissa rajoissa pienemmiksi eivätkä kaikki ryhmät olleet yhtä aikaa paikalla.

Tällä rastilla ison ryhmäkoon koettiin myös vaikuttavan nuorten osallisuuteen, eivätkä he uskaltaneet sanoa juuri mitään. Kouluterveydenhoitaja ja koulukuraattori olisivat halunneet tapahtuman järjestäjät myös purku-rastille, mutta alussa oli sovittu, että he eivät osallistu, jotta nuoret voisivat vapaasti puhua rasteista ja niiden sisällöistä. Jälkeenpäin palautteesta selvisi, että oppilaat ovat hakeutuneet kouluterveydenhoitajan vastaanotolle puhumaan mietityttämään jääneistä asioista.

7 PÄIHDEVALISTUSTAPAHTUMAN ARVIOINTI

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää Sysmän koulujen 5.–9.-luokkalaisille ennaltaehkäisevä päihdevalistustapahtuma, jonka tavoitteena oli lisätä nuorten päihdetietoisuutta. Tapahtuman jälkeen nuoret saivat täyttää palautelomakkeet (Liite 4.), joiden pohjalta mitattiin ainoastaan opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Kaikki osallistujat täyttivät ja palauttivat palautelomakkeet, joita oli yhteensä 187 kappaletta. Palautteiden joukossa oli myös sellaisia lomakkeita, joiden täyttämiseen ei oltu panostettu.

Palautelomakkeiden perusteella nuorten päihdetietoisuus lisääntyi eniten energiajuomien sekä tupakan ja nuuskan kohdalla. Koululaisista 17 % oli maininnut palautelomakkeissa energiajuomien haitat ja 25 % tupakan ja nuuskan haitalliset aineet ja vaikutukset.

Energiajuomissa on paljon sokeria.

Opin, että mietin kaksi kertaa ennen kuin kosken tupakkaan.

Nuorten päihdetietoisuus lisääntyi myös muiden tapahtumassa käsiteltyjen päihteiden ja niiden haittojen osalta. Koululaisista noin joka kolmas mainitsi palautelomakkeissa saaneensa tietoa alkoholista ja kannabiksesta sekä yleisesti päihteiden käytön vaikutuksista.

Opin uusia vaaroja ja haittoja päihteistä.

Alkoholin liikakäyttö voi johtaa pysyviin ongelmiin.

Parhaiten jäi mieleen alussa kerrottu tositarina siitä kuinka käy kun huumeita alkaa käyttämään ja kuinka niistä eroon pääseminen on vaikeaa.

Opin paljon uusia asioita päihteistä ja niiden vaikutuksista ihmisiin.

Päihteet on huono juttu.

Opin ettei kannata juoda eikä polttaa.

Opin mikä on nuuska ja mikä on kannabis.

Opin että kannabis on todella vaarallista.

Palautteissa tuli ilmi, että kylkiasentoon kääntäminen oli nuorille mieleenpainuva asia.

Alkoholi-rastin opetus siitä, että miten ihminen käännetään kyljelleen, jos hän on sammunut.

Päihdetietoisuuden lisäämisellä pyrittiin saamaan nuoret joko vähentämään päihdekokeiluja, kokonaan lopettamaan ne tai ehkäisemään varhaisten päihdekokeilujen alkamista. Vain 5 % koululaisista vastasi palautelomakkeeseen aikovansa vähentää/lopettaa tietyn päihteen käytön. Eniten vähentämis/lopettamisvastauksia tuli energiajuomien käytön kohdalle, mutta myös muutama ilmaisi haluavansa vähentää/lopettaa tupakoinnin. Sysmässä 5.–9.-luokkalaisten päihteiden käyttö oli vähäistä rasteilla tehtyjen havaintojen sekä palautelomakkeiden pohjalta. Näin ollen päihteiden käytön vähentämistä ei juurikaan tapahdu.

Päihdevalistustapahtuman tavoitteena oli saada sysmäläiset nuoret keskustelemaan päihteiden käytöstä ja niistä aiheutuvista haitoista sekä ajattelemaan omia elämänarvojaan ja -asenteitaan koskien päihteiden käyttöä. Rasteilla käytiin vuorovaikutteista keskustelua rastien vetäjien ja nuorten välillä. Nuoret saatiin pohtimaan omia elämänarvojaan ja -asenteitaan kokemusasiantuntijan avulla.

(Tapahtuma) oli opettavainen ja pisti miettimään, minkä tien valitsee.

Aamun tarina oli ajatuksia herättävä.

Se oli ihan hyvää valistusta ja se, että täällä oli vanha narkkari puhumassa niin se vähän avasi silmiä myös.

Pasin tarina, koska se oli mielenkiintoinen ja tuon tarinan jälkeen en aio todellakaan käyttää ainakaan huumeita tai alkoholia.

Tapahtumalla jaettiin nuorille tietoa päihteettömistä toimintatavoista, keinoista kieltäytyä päihteiden käytöstä ja kehittää paineensietokykyä koskien nuorten keskuudessa tapahtuvaa päihteiden käyttöä. Palautteiden perusteella nuoret oppivat kieltäytymään päihteistä.

Opin, että jos joku tarjoaa esim. tupakkaa, alkoholia, huumeita, yms. sitä ei tarvitse ottaa tai maistaa, jos ei itse halua.

Parhaiten jäi mieleen, kun opettelimme sanomaan EI!

7.1 Toteutuksen arviointi

Päihdevalistustapahtuman arviointimenetelminä oli havainnointi, yhteyshenkilöiltä ja nuorilta saatu suullinen palaute, sekä palaute-lomakkeet, jotka annettiin oppilaille. Tapahtuma toteutui suunnitelmien mukaisesti. Ensimmäinen päivä tapahtumassa oli odotusten mukainen ja nuoret osallistuivat aktiivisesti keskusteluihin sekä toiminnalliseen tekemiseen. Toisena päivänä nuoria oli haastavampi aktivoida keskustelemaan ja osallistumaan toimintaan. Tämä saattoi johtua murrosiän tuomista asennemuutoksista. Ensimmäisen päivän rastien toteutus sopi hyvin alakoululaisille, mutta toisena päivänä yläkoululaisille olisi voinut toteuttaa vielä toiminnallisempia rasteja.

Ensimmäisen päivän havaintojen perusteella rasteja tuli muokata yläkoululaisille sopivammiksi lyhyessä ajassa. Kohderyhmä oli arvioitua valveutuneempi, jonka vuoksi rastit haluttiin syvällisemmiksi. Äkilliseen rastien muutokseen ei oltu valmistauduttu, mutta siinä onnistuttiin melko hyvin.

Mikko Ahtila (2015) kertoi, että vuoden 2014 Lahden Päihdeputki-tapahtumassa järjestettiin vanhempainilta osallistuneiden nuorten vanhemmille. Vanhempainiltaa pohdittiin järjestettäväksi päihdevalistus-tapahtuman yhteyteen, mutta resurssien puutteen vuoksi tämä ei ollut mahdollista. Vanhempainilta olisi voinut lisätä tapahtumasta saatuja hyötyjä.

Opinnäytetyön tekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta vastaavanlaisten tapahtumien järjestämisestä. Nuorten ennaltaehkäisevä päihdevalistustapahtuma oli kaiken kaikkiaan onnistunut tapahtuma ensikertalaisilta ja siitä kehitettiin rohkeasti omanlainen. Tapahtuman rastit tarjosivat erilaisia vuorovaikutustilanteita sekä harjaannuttivat ryhmänohjaustaitoja.

Käytännön järjestelyt onnistuivat hyvin. Aikataulun noudattaminen sujui suunnitelmien mukaisesti ja nuoret suorittivat rastien kierrot opettajien johdolla. Lisäksi molempien päivien yhteiset aloitukset toimivat hyvin. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa ja tapahtuman toteuttamiseen saatiin 'vapaat kädet'.

Toimeksiantajalta saatiin palautetta suullisesti ja sähköisesti. Palautteen perusteella oli hyvä, että päivät olivat erilaisia ala- ja yläkoululaisille. Yläkoululaiset pitivät kokemusasiantuntijan vierailua hyvänä. Päihteettömyys-rastia pidettiin tärkeänä lisänä päihderastien rinnalla. Tapahtuma on puhututtanut oppilaita jälkeenpäin ja varsinkin energiajuomat-rasti herätti paljon keskustelua. Toimeksiantaja kertoi, että oppilaiden kannalta on mukavaa, kun opetusta on antamassa joku uusi kasvo, mutta 2,5 tuntia opetusta on osalle oppilaista liian pitkä aika keskittyä.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisyydellä tarkoitetaan asiallista ja neutraalia toimintaa ja se tähtää hyvään elämään sekä oikean ja väärän erottamiseen. Toiminnan pitää aina perustua asiakkaan ihmisarvon ja yksilöllisyyden kunnioittamiseen. Eettisen työn tavoitteena on hyvän tekeminen, ihmisten auttaminen, kärsimyksen vähentäminen sekä muutos ja kehitys. Ammatillisesti eettisyys tarkoittaa kykyä pohtia ja kyseenalaistaa omaa toimintaa ja sen oikeudenmukaisuutta. (Talentia 2013.)

Ammattieettisessä toiminnassa on tärkeää omien asenteiden ja ennakkoluulojen tiedostaminen sekä yksilöllisyyden kunnioittaminen,

koska asiakas tulee kohdata omana itsenään. (Komonen, Suurpää & Söderlund 2012, 110). Sosiaali- ja terveysaloilla on hyvin samankaltaiset asiakastyön eettiset periaatteet. Sosiaalialan ammattieettisiä periaatteita ovat: ihmisarvo ja oikeudenmukaisuus, itsenäisyys ja elämänhallinta, syrjintä ja väkivallan vastustaminen, syrjäytymisen ehkäiseminen, asiakkaan yksityisyyden suojaaminen, asiakkaan osallisuus sekä asiakkaan itsemääräämisoikeus. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 186). Terveystieteiden eettiset periaatteet ovat: oikeus hyvään hoitoon, ihmisarvon kunnioitus, itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, hyvä ammattitaito ja hyvinvointia edistävä ilmapiiri sekä yhteistyö ja keskinäinen arvonnanto. (Vänskä ym. 2011, 11).

Eettisyys nousi opinnäytetyössä esille erityisesti nuorten kanssa työskentelyssä. Kohderyhmä tuli huomioida työskentelytavoissa, koska he olivat kaikki alaikäisiä. Aiheen keskittyessä pelkästään päihteisiin ja päihteettömyyteen, tuli miettiä, miten alaikäisille aiheesta kerrotaan. Myös ikäerot kohderyhmien välillä oli otettava huomioon toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Samoja asioita ei voitu käsitellä samalla tavalla kaikkien kanssa, koska ikäjakauma oli suuri. Tämän vuoksi päätettiin esimerkiksi, että kokemusasiantuntija tulee kertomaan tarinansa vain yläkouluikäisille, koska heillä saattaa olla jo enemmän tietoa ja kokemusta päihteistä.

Päihdevalistustapahtuman arvioinnissa on myös otettu eettisyys huomioon. Koska kyseessä ei ole tutkimus, ei tutkimuslupaa tarvita. Vaikka palautekysely toteutettiin kohderyhmälle tapahtuman lopuksi, käsiteltiin se täysin anonyymisti niin, ettei siitä selvinnyt kenenkään henkilöllisyys. Näin pystyttiin takaamaan henkilöiden yksityisyyden suojaaminen ja oikeudenmukaisuus (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 186). Palautekysely toteutettiin vain siksi, että sen avulla pystyttiin arvioimaan tapahtuman ja ohjaajien tavoitteiden toteutumista. Palautekysely täytettiin opettajien valvonnassa, mikä lisäsi sen luotettavuutta.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus ja arviointi

Teimme toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tuotoksena oli ennalta-ehkäisevä päihdevalistustapahtuma Sysmän 5.–9. luokkalaisille. Saimme opinnäytetyöaiheen Sysmän kunnalta kesällä 2014 ja syksyn aikana keräsimme moniammatillisen opiskelijaryhmän suunnittelemaan toteutusta. Ilmoittauduimme opinnäytetyöprosessiin heti syyskuussa ja tapasimme ohjaavan opettajan ensimmäistä kertaa lokakuussa.

Opinnäytetyön ryhmän kesken tapaamisia oli alusta asti usein ja keräsimme aktiivisesti tietoa opinnäytetyöhön eri järjestöiltä ja yhteistyötahoilta. Ensimmäistä kertaa olimme yhteydessä toimeksiantajaan sähköpostitse marraskuun alussa ja sovimme tapaamisen Sysmään marraskuun lopulle.

Suunnitelmaseminaari oli alun perin tarkoitus pitää joulukuussa, mutta päätimme siirtää sen alkuvuoteen, koska tiedonhakuprosessimme oli vielä vaiheessa. Pidimme lopulta suunnitelmaseminaarin helmikuussa 2015. Järjestimme päihdevalistustapahtuman Sysmässä 18.–19.3.2015 Olavin toimintakeskuksessa. Tapahtuman jälkeen aloimme työstämään opinnäytetyömme loppuraporttia ja maaliskuun lopulla sovimme ohjaavan opettajan kanssa julkaisuseminaarin ajankohdaksi toukokuun lopun.

Opinnäytetyömme aikataulu oli haastava. Tapahtuman ajankohdan oltua etukäteen sovittu, sai se meidät työskentelemään tehokkaasti läpi opinnäytetyöprosessin. Opinnäytetyön tietoperusta tapahtumaa varten tuli olla valmiina jo alkuvuodesta, joka toi lisähaastetta aikataulussa pysymiseen. Olimme yhteydessä aktiivisesti eri yhteyshenkilöihin ja tapasimme heitä paljon lyhyen ajan sisällä. Tämä saattoi vaikuttaa opinnäytetyösuunnitelman laadintaan, sillä jouduimme usein sopimaan yhteyshenkilöiden tapaamiset pidemmän ajan päähän ja odottamaan heiltä vastauksia sähköpostiviesteihin.

Ryhmämme välisten tapaamisten sopiminen oli ajoittain haasteellista, koska jäseniä opinnäytetyöryhmässämme oli viisi. Vaikka koulun ja muun arjen vuoksi yhteistä aikaa oli vaikea järjestää, pystyimme kuitenkin tapaamaan toisiamme lähes viikoittain ja muulloin olimme yhteydessä internetin välityksellä. Alkuun pääseminen opinnäytetyöprosessissa tuotti vaikeuksia, mutta pääsimme kuitenkin tavoitteeseemme saada opinnäytetyö valmiiksi toukokuussa 2015.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli vaivatonta ja olimme heihin tiiviisti yhteydessä läpi prosessin. Vaikka toteutimme opinnäytetyön yhteistyössä toimeksiantajan kanssa, antoivat he meille vapaat kädet päihdevalistus-tapahtuman toteuttamiseen ja olivat erittäin kannustavia. Saimme heiltä tapahtuman järjestämiseen hyödyllisiä ideoita ja neuvoja nuorten kanssa toimimiseen. Päihdevalistustapahtuman järjestämistä varten varattu budjetti oli reilu ja se antoi työn toteutukselle enemmän mahdollisuuksia.

Opinnäytetyöryhmämme sisäinen dynamiikka toimi hyvin. Ryhmän yhtä jäsentä lukuunottamatta kaikki olivat toisilleen ennestään tuttuja, mikä osaltaan helpotti ryhmäytymistä. Ryhmän kokoon nähden yhteistyö toimi erinomaisesti ja löysimme nopeasti yhteiset työskentelytavat. Erimielisyyksiltä ei täysin välttytty, mutta hyvällä argumentoinnilla saimme nekin sovittua. Suurimmaksi osaksi työskentelimme opinnäytetyötä tehdessämme yhdessä, mutta joskus työstimme osuuksia myös itsenäisesti. Ryhmän kirjoittaminen toimi sujuvasti, jonka ansiosta saimme raportin koottua yhtenäiseksi tuotokseksi.

Opinnäytetyöprosessi kehitti ammatillisia valmiuksiamme moni-ammattilliseen yhteistyöhön. Kävimme aktiivista keskustelua eri alojen näkökulmista ja pyrimme tuomaan mukaan opinnäytetyöhömmme jokaisen omia vahvuuksia ja osaamista. Suurella osalla meistä ei ollut paljoa aikaisempaa kokemusta nuorten ohjaamisesta, jonka vuoksi jokaisen kohdalla tapahtui tässä asiassa kehitystä. Mietimme paljon etukäteen, miten kohdata nuoria ja miten heidän kanssaan tulisi toimia. Varsinaisissa vuorovaikutustilanteissa nuorten kanssa toimiminen sujui kuitenkin

luontevasti. Erilaisilla kohtaamisilla ja vuorovaikutustilanteilla pääsimme harjoittelemaan ihmisten ammatillista kohtaamista.

Vaikka olimme ensikertalaisia tapahtuman järjestäjinä, saimme luotua siitä resurssit huomioon ottaen mieleisen sekä saavutimme asettamamme tavoitteet. Tämän kokemuksen jälkeen tapahtuman luominen olisi jatkossa helpompaa ja osaisimme ottaa huomioon erilaiset käytännön asiat. Vaikka kehitettävää jäi, olemme kuitenkin tyytyväisiä lopputulokseen.

8.2 Kehittämisideat

Päihdevalistustapahtumamme eri päivien ryhmäjaot olisivat voineet olla erilaiset. Mielestämme tapahtumamme kohderyhmä olisi voinut olla paremmin rajattu, sillä oppilailen ikäjakauma oli suuri ja heidän tietämys päihteistä oli eritasoinen. Tästä johtuen jouduimme suunnittelemaan kaksi eri tapahtumaa kahdelle päivälle. Vaihtoehtoisesti tapahtuman olisi voinut jakaa useammalle päivälle, jolloin ryhmäkoot olisivat pienentyneet ja päivät lyhentyneet. Tämä ei kuitenkaan välttämättä olisi ollut Sysmän koulun puolesta mahdollista resurssien vuoksi.

Toiminnallisuutta olisi voitu lisätä erityisesti yläkoululaisten rasteilla, sillä he olivat passiivisempia keskustelemaan ja osallistumaan kuin alakoululaiset. Rastien aikataulutus venyi välillä ja näin vaikutti hieman päivän aikataulutuksen sujuvuuteen. Vaikka tapahtuman aikatauluun oli varattu vähän ylimääräistä aikaa, olisi aikatauluihin voinut kiinnittää parempaa huomiota. Olisimme voineet ohjeistaa paremmin toimeksiantajaa siitä, minkälainen palaute olisi ollut meille hyödyllistä tavoitteidemme arvioimista varten. Toimeksiantajalta saatu palaute jäi nyt hieman pintapuoliseksi.

Päihdevalistustapahtumaa suunnitellessa mietimme myös jonkun tunnetun henkilön pyytämistä tapahtumaamme kertomaan nuorille päihteettömistä elämäntavoista. Esimerkiksi jokin urheilija puhumaan nuorille, miksi on valinnut harrastukset päihteiden sijaan. Tämä olisi voinut lisätä tapahtumamme mielenkiintoa nuorten näkökulmasta.

Nuorten ennaltaehkäisevän päihdetyön kehittämiseksi pohdimme, että jokaisen kunnan ja kaupungin tulisi järjestää Lahden Päihdeputki-tapahtuman tavoin vuosittain päihdevalistustapahtumia tietyille kohderyhmälle, esimerkiksi juuri 12-vuotiaille. Sysmän kunta voisi ehdottaa sopimusta jonkin sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksen kanssa vuosittain järjestettävästä nuorten ennaltaehkäisevän päihdetyön hankkeesta.

Päihdevalistustapahtumassamme saimme nuorilta kehitysideoita Sysmän kunnan nuorisolle suunnattujen vapaa-ajan palveluita koskien. Näihin ideoihin Sysmän kunnan tulisi tarttua, jotta nuorille olisi tarjolla enemmän päihteettömiä vapaa-ajan viettotapoja. Sysmän kunta voisi myös ilman nuorilta tullutta palautetta rohkeasti innovoida uusia, heille suunnattuja toimintoja.

Nuorten vanhempia voisi osallistaa enemmän nuorten ennaltaehkäisevässä päihdetyössä. Korostaisimme entisestään kodin ja koulun välistä yhteistyötä. Kouluissa voisi järjestää vanhempainillan, jonka teemana olisi nuorten päihteiden käyttö. Illan voisi isännöidä ehkäisevän päihdetyön ammattilainen. Vanhempainillassa käsiteltäisiin esimerkiksi erilaisia puheeksiottomenetelmiä ja keinoja puuttua nuoren päihteiden käyttöön sekä vanhempien ja sisarusten päihteiden käytön vaikutuksia nuoreen. Vanhemmille voisi jakaa tilaisuudessa oppaat kotiin vietäviksi, joissa käsiteltäisiin illan teemoja. Tällainen vanhempia osallistava ja informoiva tilaisuus voisi lisätä vanhempien tietoisuutta, aktiivisuutta ja varmuutta puuttua nuorten päihteiden kokeiluun ja käyttöön sekä asenteisiin.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Uusitun laitoksen toinen painos. Helsinki: NEMO.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2007. Nuoren aika. 2.–3. painos. Porvoo: WSOY.

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.–2. painos. Porvoo: WSOY.

Ahtila, M. 2015. Toiminnanohjaaja. Monon Side ry. Haastattelu. 28.1.2015.

Dahl, P. & Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse – Tietoa päihteistä. 4. uudistettu painos. Helsinki: Hakapaino Oy.

Evira. 2013. Energiajuomat [viitattu 8.2.2015]. Saatavissa: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat>

Gali, K. & Koponen, H. 2012. Internetpelin käyttö ehkäisevän päihdetyön apuna – Nuoret mukaan aktiivisina tekijöinä päihdevalistukseen [viitattu 2.5.2015]. Hoitotyön opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41353/Gali_Kristiina_Koponen_Heidi.pdf?sequence=1

Helaakoski, K. & Typpö, T.-M. 2013. Toiminnallinen päihdevalistus Ylivieskan Jokirannan yläkoulun 8.luokkalaisille [viitattu 2.5.2015]. Hoitotyön opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Saatavissa: http://www.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/63902/Typpo_Tiina-Maija-2.pdf?sequence=3

Humanistinen ammattikorkeakoulu. 2015. Preventiimi – Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus [viitattu 13.2.2015]. Saatavissa: <http://www.preventiimi.fi/>

Huttunen, M. 2014. Alkoholiriippuvuus (alkoholismi) [viitattu 28.5.2015].

Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196

Hämäläinen, P., Heino, A., Häkkinen, P., Knape, N., Nurmi, T., Räikkönen, O., Säkkinen, S., Virtanen, A., Vuori, A. & Yrttiaho, A. 2014.

Päihdetilastollinen vuosikirja 2014 – Alkoholi ja huumeet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu 2.5.2015.] Saatavissa:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125383/URN_ISBN_978-952-302-295-9.pdf?sequence=1

Ilvonen, S. 2011. Terveiden edistäminen alkoholihaittoja vähentämällä [viitattu 22.4.2015]. Sosiaalialan opinnäytetyö. Diakonia-

ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35326/Ilvonen_Sari.pdf?sequence=1

Jokela, J., Kivimäki, H., Laukkanen, E., Luopa, P., Nipuli, S., Paananen, R., Vilkki, S. & Virtanen, M. 2013. Kouluterveyskysely 2013. Sysmän kuntaraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Jokelainen, K. 2010. Alkoholimyrkytys. Teoksessa Alho, H., Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 135.

Jokinen, H. (toim.) 2006. Laatutähteä tavoittelemassa – Ehkäisevän päihdetyön laatuksiteerit. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus [viitattu 22.4.2015]. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75223/laatutahta_tavoittelemassa1.pdf?sequence=1

Kinnunen, J., Lindfors, P., Ollila, H., Pere, L., Rimpelä, A. & Samposalo, H. 2013. Nuorten terveystapatutkimus 2013 – Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2013 [viitattu 2.5.2015]. Saatavissa:

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26851.pdf

KoKoA ry. 2015. Kokemusasiantuntijuus [viitattu 7.2.2015]. Saatavissa: <http://www.kokemusasiantuntija.fi/8>

Komonen, K., Suurpää, L. & Söderlund, M. (toim.) 2012. Kehittyvä nuorisotyö. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kortemäki, J., Kuustie, J. & Odell, H. 2009. Selvästi Hot – Päihdekasvatusmateriaali [viitattu 24.4.2015]. Saatavissa: www.espoo.fi/download/noname/%7B8A0BBA68-BE63-458F-BF20-37DE9AB5F7B1%7D/11262

Kuulasmaa, T. & Luukkonen, S. 2013. Hapanta ja makeaa: Juomien happojen ja makeutusaineiden vaikutukset hammasterveyteen [viitattu 2.5.2015]. Suun terveydenhuollon koulutusohjelman opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013102216254>

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... – Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lipsanen, U., Klemola, P., Korhonen, U. & Oksala, U. 2011. Kannabis-tietoa vanhemmille. 2. päivitetty painos. Porvoo: Kirjapaino Uusimaa

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Mäkisalo-Ropponen, M. 2011. Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Möttönen, E-M. 2015. Faktaa tupakasta [viitattu 8.2.2015]. Saatavissa: http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/67176_Tupakkafakta_-_emm.pdf

Niemelä, S. 2012. Alkoholi ja kehittyvä keskushermosto – Viinan kirot nuorten aivoille. Teoksessa Heinonen, J. (toim.) Kuin kala verkossa – Ihminen ja alkoholi. Tallinna: Printon Trükikoda, 12–13.

Niemelä, S. 2010a. Alkoholin vaikutukset nuoren elimistöön. Teoksessa Alho, H., Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Alkoholi riippuvuus. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 111.

Niemelä, S. 2010b. Nuorten alkoholin ja muiden päihteiden käytön yleisyys. Teoksessa Alho, H., Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Alkoholi riippuvuus. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 108.

Niemelä, S. 2010c. Nuorten juomiskäyttäytyminen. Teoksessa Alho, H., Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Alkoholi riippuvuus. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 109.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 8. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimismateriaalit Oy.

Olavin toimintakeskus. 2012. Olavin toimintakeskus [viitattu 26.4.2015]. Saatavissa: <http://www.olavintoimintakeskus.com/index.php>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015. Ehkäisevä päihdetyö [viitattu 08.02.2015]. Saatavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoitus/enna_ltaehkaeisevae_paeihde-_ja_huumetyoe/?lang=fi

Pessa, T. 2015. Nuoriso- ja liikuntapäällikkö. Sysmän kunta. Haastattelu 11.2.2015.

Puuronen, A. (toim.) 2006. Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 63. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Pylkkänen S., Viitanen R. & Vuohelainen E. (toim.) 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. 2. uudistettu painos. Preventiimi – Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus [viitattu 14.4.2015]. Saatavissa: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohte

et_ja_rahoitus/ennaltaehkaeisevae_paeihde-
_ja_huumetyoe/liitteet/Nept_fin_2_painos.pdf

Päihdehuoltolaki 1986/41.

Päihdelinkki. 2015. Tupakka [viitattu 8.2.2015]. Saatavissa:
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>

Raittiustyölaki 1982/828.

Romppanen, M., Sintonen, S. & Voimanen, P. 2010. Moniammatillinen yhteistyö näyttöön perustuvassa hoitotyössä [viitattu 2.5.2015].

Saatavissa:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12375/romppanen_maria.pdf?sequence=1

Ropponen, M. 2011. Kokemusasiantuntijuus kehittämisen välineenä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin psykiatrian toiminta-alueella. Vaasan yliopisto, filosofinen tiedekunta [viitattu 7.2.2015]. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: http://www.epshp.fi/files/5286/Pro_gradu_-tutkielma_kokemusasiantuntijuudesta.pdf

Salasuo, M. 2011. Vaikuttamisen keinot. Teoksessa Piispa, M., Puuronen, A., Salasuo, M. & Soikkeli, M. 2011. Se toimii sittenki – Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää.

Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 116. Helsinki: Unigrafia, 13–14.

Salmi, J. & Uotila, E. 2013. Ehkäisevää päihdetyötä nuorille – Esittävä taide alkoholivalistuksen keinona [viitattu 2.5.2015]. Hoitotyön

opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56493/Salmi_Johanna_Uotila_Essi.pdf?sequence=1

Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa: <http://cancer-fi->

bin.directo.fi/@Bin/30b18e23dc9b4a5d233f637685b23f6e/1430076138/application/pdf/92746522/Nuuska-julkaisu_web_240513.pdf

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Soikkeli, M. 2011. Päihdevalistus tutkimuksen valossa. Teoksessa Piispa, M., Puuronen, A., Salasuo, M. & Soikkeli, M. 2011. Se toimii sittenkin – Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää.

Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 116. Helsinki: Unigrafia, 38.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015a. Ehkäisevä päihdetyö [viitattu 7.1.2015]. Saatavissa:

http://www.stm.fi/hyvinvointi/paihdehaitat/ehkaiseva_paihdetyo

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015b. Päihteistä aiheutuvien haittojen ehkäisyä tehostetaan [viitattu 28.4.2015]. Saatavissa:

<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1907690#fi>

Suomen ensiapuopas. 2015. Tajuttoman ensiapu [viitattu 28.5.2015].

Saatavissa: http://www.ensiapuopas.com/tajuttoman_ensiapu.html

Sysmän kunta. 2015. Nuorisotoimi [viitattu 2.5.2015]. Saatavissa:

<http://www.sysma.fi/index.php?PAGE=404>

Syöpäjärjestöt. 2015a. Nuuska ei ole terveystuote [viitattu 8.2.2015].

Saatavissa: <http://www.cancer.fi/syovanehkaisytupakka/nuuskahaitat/>

Syöpäjärjestöt. 2015b. Mitä nuuska sisältää? Työkalupakki.net [viitattu 8.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=128&pid=3>

Syöpäjärjestöt. 2015c. Mitä tupakka sisältää? Työkalupakki.net [viitattu 8.2.2015]. Saatavissa:

<http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=75&pid=2>

Syöpäjärjestöt. 2015d. Tupakoinnin haitallisuus nuorille. Työkalupakki.net [viitattu 2.5.2015]. Saatavissa:

<http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=56&pid=1>

Talentia. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta. 6. painos. Helsinki [viitattu 6.2.2015].

Saatavissa: http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. Kouluterveys 2013 peruskoulujen 8. ja 9. luokat. Excel-taulukko. Sysmän kunta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013b. Sex, drugs & muita tärkeitä asioita nuorille [viitattu 24.4.2015]. Saatavissa:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110935/Sex_drugs__Verkko.pdf?sequence=1

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014a. Energiajuomat [viitattu 13.4.2015]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/energiajuomat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014b. Nuorten tupakointi [viitattu 8.2.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakointi-suomessa/nuorten-tupakointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014c. Riski- ja suojaavat tekijät [viitattu 28.4.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/ehkaiseva-paihde-tyo/riski-ja-suojaavat-tekijat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014d. Sähkösavuke [viitattu 27.5.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014e. Turvallisesti mestoille – menetelmiä nuoriso-ohjaajille [viitattu 23.4.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/lapset-ja-nuoret/nuoret/turvallisesti-mestoille-menetelmia-nuoriso-ohjaajille>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014f. Vaikuttaako päihdevalistus? [viitattu 6.2.2015]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/paihdekasvatus-ja-valistus/vaikuttaako-paihdevalistus->

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014g. Vesipiippu [viitattu 27.5.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/vesipiippu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Dialogisuus ammatilaisen ja perheen välillä [viitattu 6.2.2015]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus_ammattilaisen_ja_perheen_valilla

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015b. Ehkäisevä päihdetyö kourassa [viitattu 28.1.2015]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/documents/10531/1449887/Koura.pdf/ffefdea6-1b38-4a69-b532-d1346081299f>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015c. Päihdekasvatus kouluissa [viitattu 28.4.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdekasvatus-kouluissa>

The International Award for Young People. 2015. Tietoa Avartista [viitattu 13.2.2015]. Saatavissa: <http://avartti.fi/tietoa-avartista/>

Ulvinen, V.-M. 2010. Päihdetyön yhteisöllistä pedagogiikkaa. Teoksessa Kylmäkoski, M., Pylkkänen, S. & Viitanen, R. (toim.). Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu – HUMAK julkaisu, osa 18 ja 22–23, 13–23 [viitattu

2.5.2015]. Saatavissa: http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/yhteisollisia_nakokulmia1.pdf

United Nations Office on Drugs and Crime. 2013. International Standards on Drug Use Prevention [viitattu 3.5.2015]. Saatavissa: http://www.unodc.org/documents/prevention/prevention_standards.pdf

Vaija, H. 2015. Etelä-Suomen aluekoordinaattori. EHYT ry. Puhelinhaastattelu 14.1.2015.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Wallin, A. 2011. Sosiaalityö koulussa: avaimia hyvinvointiin. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Winqvist, S. 2010. Tapaturmariski ja veren alkoholipitoisuus. Teoksessa Alho, H., Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 146.

KUVALÄHTEET

Pessa, T. 2015. Sysmä.

LIITTEET

Liite 1. Pasin tarina

Liite 2. Vanhempien info-lomake

Liite 3. Päihde- ja elämäntapavisa

Liite 4. Palautelomake

Liite 5. Tupakka ja nuuska -rastin väittämät

Liite 6. Alkoholi-rastin väittämät

Liite 1.

Pasin tarina:

“Helsingin Alppila 1990-luvun alussa. Parikymppinen Pasi Tuomaila istuu pienen kerrostaloasunnon keittiösyvennyksessä ja käärii hihaansa ylös. Häntä jännittää.

Vieressä istuva vanhempi nainen nakauttaa etusormellaan toisessa kädessä pitelemäänsä ruiskua, ja asettaa neulan Pasin käsitaiteelle. Kirkas neste katoaa näkyvistä männä painautuessa alas.

Vuh! Pasin päässä humahdaa. Iho menee kanalihalle ja euforian tunne vyöryy kropan lävitse. Pasin olo on voimakkaampi, vapautuneempi ja onnellisempi kuin koskaan aikaisemmin.

Tätä täytyy saada lisää, hän miettii.

22 vuotta myöhemmin, syksyllä 2012 otetuissa kuvissa katsoo apeailmeinen ja väsynyt mies. Vaaleansiniseen sairaalapukuun pukeutunut Pasi Tuomaila kyyhöttää sängynlaidalla. Hän odottaa vuoroaan leikkaukseen. Sydämeen on pesiytynyt stafylokokki-bakteeri - luultavasti likaisesta humeruiskusta tarttunut. Pöpö on ehtinyt syödä sydämen läpistä yli puolet.

Selviämismahdollisuudet ovat lääkärien mukaan fifty-fifty.

Lahdessa 1970 syntynyt Pasi vietti onnellisen varhaislapsuuden. Vanhempien erottua Pasi muutti äitinsä kanssa pieneen ruotsalaiskaupunkiin. Alkoholismista kärsinyt isä jäi Suomeen.

Luokan ainoana suomalaisena Pasia syrjittiin jonkin verran, mutta elämä oli muutoin mallillaan. Ongelmat alkoivat vasta, kun perhe palasi muutaman vuoden päästä takaisin Suomeen.

Oudosti suomea puhunut pullea poika oli helppo kohde koulukiusaamiselle. Ujon luonteensa vuoksi Pasi ei uskaltanut puolustaa itseään. Kiusaaminen sai jatkua vuosia.

Turvapaikka löytyi lopulta jääkiekosta. Lätkäjoukkueeseen liittymisen jälkeen kiusaaminen loppui, mutta vuosien piina oli jo jättänyt jälkensä. Itsetunto-ongelmista kärsinyt poika ei tuntenut oloaan hyväksi kaveripiirinkään keskellä.

Tilanne muuttui Pasiin saatua ensikosketuksen alkoholiin. Pelot ja estot hävisivät yhdessä hujauksessa. Ujosta ja sisäänpäin kääntyneestä pojasta kuoriutui hetkessä juttua iskevä rehvasoteleva naistenmies. Alkoholi yksinkertaisesti helpotti oloa. Pasi tunsi löytäneensä "oman juttunsa".

Pian viina jo vei nuorta miestä. Jääkiekko loppui Pasiin tultua täysi-ikäiseksi. Opiskelupaikasta tai työpaikasta ei ollut puhuttakaan. Armeijakin sujui niin ja näin.

Sitten tuli se keväinen ilta Helsingin Alppilassa.

Aluksi amfetamiinin käyttö oli satunnaista. Pian Pasi tutustui Lahden paikallisiin huumeipiireihin.

Muutamassa vuodessa käytöstä tuli päivittäistä. Tyttöystävältään ja äidiltään aiemmin rahaa pumpanneen Pasiin varat eivät enää riittäneet. Kuvaan astuivat erilaiset petokset ja varkaudet.

Pasiin elämä pyöri täysin päihteiden ympärillä. Ne olivat ensimmäisenä mielessä herätessä ja viimeisenä Pasiin käydessä yöpuulle. Entisen elämän peruspilarit hävisivät yksi toisensa jälkeen.

Tyttöystävältä ja äidiltään Pasi onnistui salaamaan huumeiden käyttönsä. Kun jo valmiiksi natisevaan suhteeseen syntyi muutaman vuoden sisällä kolme lasta, tuli peittelystä yhä raskaampaa.

Pasi paljastui lopulta äidin pyydettyä poikaansa näyttämään piikinäljistä punoittavat käsitaiteensa.

Pasia hävetti, mutta samalla hän oli helpottunut. Rata oli viimein auki täyspäiväiselle huumeidenkäytölle.

Tästä alkoivat vuodet kaduilla. Pasi yöpyi milloin missäkin: kaverien nurkissa, porttikongeissa ja erilaisissa asuntoloissa. Amfetamiinin voimalla jaksoi punnertaa päivästä toiseen.

Siteet perheeseen katkesivat lähes kokonaan.

Käytön lisääntyessä elämästä tuli yhä holtittomampaa. Pasi alkoi jäädä kiinni varkauksista. Seurasi syytteitä ja lyhyitä linnareissuja. Ne tuntuivat kuitenkin helpottavilta. Pasi halusi vain päästä hetkeksi jonnekin lepäämään. Vapaaksi päästyään sama ruljanssi sai taas jatkua.

Se, että huumeidenkäytön voisi lopettaa, ei edes käynyt Pasin mielessä. Selvitettäviä ja rikottuja asioita oli jo liikaa. Kaikki tuntui liian raskaalta ja vaikealta.

Käännekohta tapahtui 2009, kun kuvaan astui MDPV, amfetamiinia huomattavasti vahvempaa riippuvuutta aiheuttava huumausaine. Pitkään jatkuessa sen käyttö johtaa lähes varmasti psykoosiin.

Näin kävi myös Pasille. Poliisit kuskasivat aistiharhoista ja pelkotiiloista kärsivän Pasin seuraavina vuosina useasti päivystykseen. Psykiatrian poliklinikasta tuli hänelle tuttu paikka.

Lähipiiri oli luovuttanut Pasin suhteen jo aikoja sitten. Nyt Pasilta itseltäänkin alkoi loppua usko omiin mahdollisuuksiinsa. Ennenaikainen kuolema näytti lähes ainoalta vaihtoehdolta.

Täydellinen romahdus tuli syyskuussa 2012. Pasille nousi korkea kuume, eikä mikään pysynyt enää sisällä. Sairaalassa Pasi sai kuulla sydänleikkauksen olevan ainoa vaihtoehto, jos hän halusi elää.

Sairaalavuoteelta herätessä olo oli tyhjä. Ensimmäistä kertaa elämänsä aikana Pasi ajatteli haluavansa muuttua. Hän tajusi vihaavansa kaikkea huumeidenkäyttöön liittyvää.

Maaliskuun puoliväli 2014. Pasi Tuomaila, 43, istuu keittiöpöydän ääressä kotonaan Lahdessa. Hengen pelastaneesta leikkauksesta on nyt puolitoista vuotta aikaa.

Toipuminen on ollut vaikea. Kaikki kävelystä lähtien on pitänyt opetella uudestaan. Olo on silti parempi kuin moneen kymmeneen vuoteen.

- Maratonia en tällä sydämellä enää juokse, mutta ei ole tarvekaan, Pasi naurahtaa.

Tärkeintä on, ettei Pasi ole koskenut päihteisiin päästyään sairaalasta - edes vaikeina hetkinään.

- Enää ei ole tarvinnut ensimmäisenä ajatella, mistä saisin kamaa. Se on ollut suuri helpotus.

Miehen puheita kuunnellessa ei uskoisi, että edessä istuu suurimman osan elämästään kovia huumeita käyttänyt narkomaani. Puhe on jäsenneltyä ja olemus huokuu rauhaa.

Moni asia on Pasille uusi. Ensimmäistä kertaa aikuisen elämänsä aikana hänellä on oma asunto, normaali kaveripiiri, työpaikka Irti Huumeista ry:n tukihenkilötoiminnan ohjaajana ja rakastava parisuhde.

Työn ohella päivät koostuvat kodin askareista, puolison kanssa oleilusta ja koirien kanssa ulkoilusta.

- Ne ovat olleet sellaisia haaveita ja unelmia, joita olen ehkä joskus kadulla kävellessä miettinyt. Tähän kaikkeen on välillä tosi vaikea suhtautua, että tällaistako tämä oikea elämä onkin?

Hän huokaa.

- En olisi ikinä uskonut, että mun elämä voi vielä muuttua näin.


Raitistuminen oli loppujen lopuksi kiinni hänestä itsestään - muut olivat tehneet jo voitavansa.

- Kaikessa mua aikanaan autettiin ja tuettiin. Kaikki kanavat käytin hyväkseni ja lypsin kuiviin, mutta eivät ne auttaneet. Jutusta puuttui aina se oma pohja ja halu päästä kuiville ihan oikeasti.

Sen hän löysi vasta aivan viime hetkillä.

Nyt elämä on viimein kunnossa. Erityisen onnellinen Pasi on siitä, että hänen lapsensa ja perheensä ovat antaneet hänelle anteeksi menetetyt vuodet.

- Menneisyys painaa edelleen, mutta mun ei tarvitse enää pelätä. Tässä on nyt hyvä olla.”



2/2015
INFO VANHEMMILLE

Hei !

Olemme opiskelijaryhmä Lahden ammattikorkeakoulusta. Ryhmämme koostuu kolmesta sairaanhoitaja-, yhdestä sosionomi- sekä yhdestä terveydenhoitajaopiskelijasta.

Järjestämme opinnäytetyönämme Olavin toimintakeskuksessa nuorten ennaltaehkäisevän päihdevalistustapahtuman 18.-19.3.2015.

Tapahtumaan osallistuu keskiviikkona 18. päivä Nuoramoisten ja Väihkylän koulun 5. ja 6. -luokkalaiset.

Torstaina tapahtumaan osallistuu Sysmän yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaiset. Yläkoululaisille tulee puhumaan kokemusasiantuntija omasta menneisyydestään entisenä päihderiippuvaisena.

Tapahtuma on toiminnallinen, sen aikana kierretään viisi päihdeaiheista rastia. Kuudentena rastina terveydenhoitaja Tiina Ratia pitää purku-rastin, jotta mieleen tulleet kysymykset ja mietteet voidaan purkaa yhdessä.

Halusimme informoida tapahtumaan osallistuvien nuorten vanhempia etukäteen. Nuoresta riippuen voi olla mahdollista, että tapahtuman jälkeen kotiin voi iltpäivällä tulla nuori, jolla on mielen päällä askarruttavia asioita. Näistä nuorella saattaa olla tarve keskustella vanhempien kanssa. Osaattehan varautua! ☺

Mukavaa kevään odotusta!

Yhteistyöterveisin, Johanna Vainio, Tiia Tuppurainen, Petri Kukkola, Lotta Tolonen & Niina Paavilainen

Liite 3.

Päihde- ja elämäntapavisan väittämät:

1. Vaikuttaaks kavereitten mielipiteet?
2. Vanhempien kannattais antaa lasten maistaa alkoholia kotona.
3. Onks jäätelö hyvää?
4. Opettajien tehtävä on kiusata typerillä säännöillä.
5. Kerron vanhemmille mun asioista.
6. Tupakka tuoksuu hyvältä.
7. Tupakan ja alkoholin myynti tulis sallii alle 18-vuotiaille?
8. Huumeiden käyttö on turvallista.
9. Tiiän mikä on kannabis.
10. Tiiän päihteist kaiken.
11. Tykkään urheilusta.
12. Juon energiajuomia.
13. En ikinä kokeilis huumeita.
14. Päihdevalistustapahtumat on kivoja.

(Kortemäki, Kuustie & Odell 2009, 6–7.)

Liite 4.



18.3.2015

PALAUTE

Mitä mieltä olit tapahtumasta yleisesti?

Mikä juttu jäi parhaiten mieleen?

Mitä uutta opit?

Mitä olisit toivonut tapahtumaan lisää?

Jäikö mikään asia askaruttamaan mieltäsi?

Rasteja ruutuihin! Miten koet tilanteesi nyt näiden päihteiden kohdalla?

TUPAKKA

- ☐ ei ole kokemuksia
- ☐ olen maistanut
- ☐ poltan joskus
- ☐ poltan päivittäin
- ☐ olen lopettanut
- ☐ aion vähentää / lopettaa

ALKOHOLI

- ☐ en ole maistanutkaan
- ☐ olen saanut maistaa
- ☐ juon 1-3 kertaa vuodessa
- ☐ juon 1-3 kertaa kuukaudessa
- ☐ juon viikottain
- ☐ aion vähentää / lopettaa

KANNABIS

- ☐ en ole kokeillut
- ☐ kiinnostaisi kokeilla
- ☐ olen kokeillut ja siihen jäi
- ☐ käyttelen
- ☐ olen lopettanut
- ☐ aion vähentää / lopettaa

NUUSKA

- ☐ yäk, ei kiinnosta enkä tosiaan käytä
- ☐ olen joskus kokeillut
- ☐ käytän enemmän tai vähemmän säännöllisesti
- ☐ olen lopettanut
- ☐ aion vähentää / lopettaa

ENERGIAJUOMAT

- ☐ en ole maistanut
- ☐ joskus maistanut, en tykännyt
- ☐ juon harvoin, kerran kuukaudessa
- ☐ juon joka viikko
- ☐ juon joka päivä
- ☐ aion vähentää / lopettaa

KIITOS OSALLISTUMISESTASI !

Liite 5.

Tupakka ja nuuska -rastin väittämät:

1. Tupakka sisältää 2000 kemiallista ainetta, jotka ovat vaaraksi terveydelle.

Väärin, tupakka sisältää yli 4000 terveydelle haitallista kemiallista ainetta.

2. Nikotiiniriippuvuus on aivojen sairaus.

Oikein, aivoissa kehittyä eräänlainen nikotiinin tunnistusjärjestelmä, ns. nikotiinimuisti. Kun ihminen tupakoi, nikotiinimäärä aivoissa kohoaa ja aivot oppivat vaatimaan nikotiinia. Nikotiinin aiheuttama muistijälki aivoissa syntyy helposti. Aivorakenteen muutos ei parane, se on pysyvä.

3. Nuuskan avulla voi lopettaa tupakan polton.

Väärin, nuuska sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia, kuin tupakka ja voi aiheuttaa vielä voimakkaamman fyysisen riippuvuuden, eikä näin ollen auta tupakoinnin lopettamisessa.

4. Nuuska ei aiheuta terveysriskejä käyttäjälleen.

Väärin, nuuskaa käyttävällä on muun muassa riski sairastua suu-, maha-, ruokatorvi- ja haimasyöpään sekä sydän- ja verisuonisairauksiin, nuuska voi aiheuttaa limakalvovaurioita, ientulehduksia, ikenien vetäytymistä, pysyvää hampaiden kulumista ja kiillelaurioita sekä vähentää lihasvoimaa ja -massaa.

5. Tupakka sisältää ammoniakkia

Oikein, tupakka sisältää muun muassa myös asetonia (käytetään myös kynsilakanpoistoaineessa), lyijyä (ympäristösaaste, joka aiheuttaa mm. kehitysvammaisuutta), skatolia (ulosteen haiseva osa), asetyleeniä (hitsauskaasu), kadmiumia, nitrosamiinia, bentsoapyreenia (aiheuttavat kaikki syöpää) sekä metanolia (saattaa sokeuttaa ja tappaa).

6. Nuuska ei vaikuta urheilusuorituksiin.

Väärin, nuuskan sisältämän nikotiinin vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto heikkenee, mikä puolestaan lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa lihasten palautumista urheilusuoritusten jälkeen.

(Möttönen 2015, 1–2, 5; Syöpäjärjestöt 2015b; Syöpäjärjestöt 2015c.)

Liite 6.

Alkoholi-rastin väittämät:

1. Alkoholi voi aiheuttaa...

- a) haiman sairauksia
- b) maksakirroosia
- c) alkoholismia
- d) erilaisia syöpiä

2. Alkoholijuomien myyminen, välittäminen ja anniskelu alle 18-vuotiaille on kiellettyä, koska lainsäätäjät...

- a) ei vaan tajuu
- b) haluavat kiusata nuoria
- c) tietävät, että alkoholi on haitaksi nuoren kehitykselle

3. Alkoholimyrkytys tarkoittaa, että...

- a) on juonut epäpuhdasta "pimeää viinaa"
- b) on kuollut
- c) hermoston toiminta on lamaantumassa hengenvaarallisesti
- d) alkoholi on vanhentunut

4. Jos kaveri sammuu, niin...

- a) lähde nopeasti kotiin
- b) älä jätä häntä yksin
- c) laita hänet yksin nukkumaan
- d) tarjoa lisää alkoholia, jotta hyvä humala ei pääse laskemaan

(Alho ym. 2010, 13; Kortemäki, Kuustie & Odell 2009, 18; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013b, 3.)